MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

సంపుటి : 23 సంచిక: 10 రంగారెడ్డి జూన్ 2025 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

ప్రపంచంలో ప్రప్రథమంగా భారత్!

జినోమ్ ప్రక్రియలో అభివృద్ధి చేయబడిన రెండు వరి రకాలను విడుదల చేస్తున్న కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శ్రీ శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్

ఏపిమాస్‌చే ఏలూరు జిల్లాలో పి4 అధ్యయనం

ఋతుక్రమ ఆరోగ్యంపై విప్రో కార్యాలయంలో అవగాహన

గోరంట్లపల్లి నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రంలో శిక్షణపొందిన అభ్యర్థులకు సర్టిఫికేట్ల పంపిణీ

NABARD

నాబార్డ్ సౌజన్యంతో ....

వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం

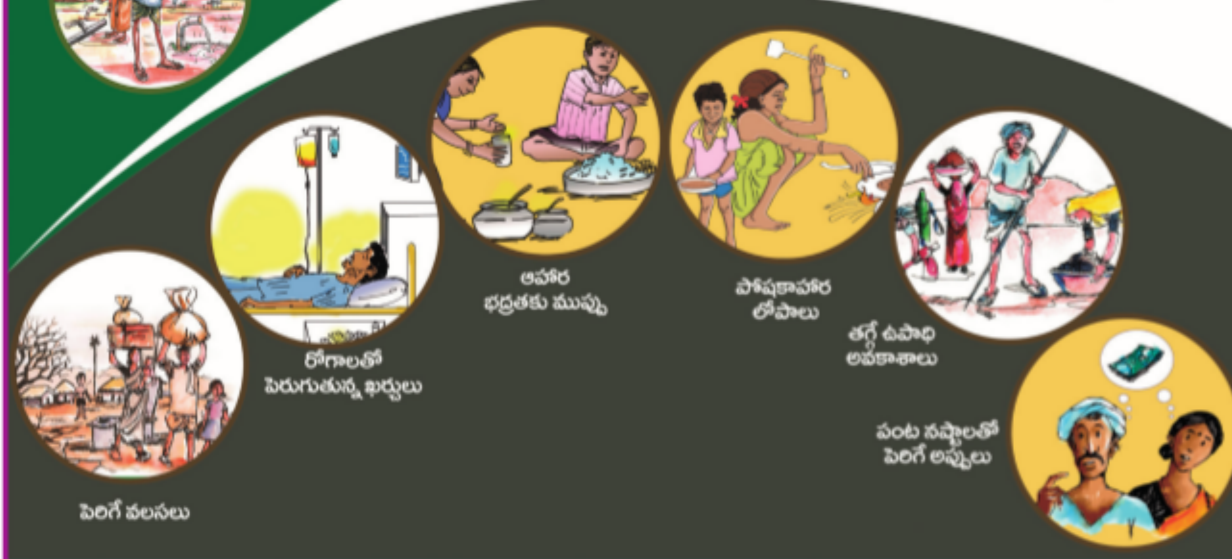
వ్యవసాయంపై ...

వాతావరణ మార్పులు - వ్యవసాయం కరువు కాటకాల పాలు
పెరిగే ఎండలతో కరువు కాటకాలు - అధికమైన చీడపీడలు
భూమి గట్టిపడటం - భూసారం తగ్గిపోవడం
అడుగంటిన భూగర్భ జలాలు - ఆవిరవుతున్న నీటి వనరులు

భూమిలో తేమ లేదు - వేసిన విత్తు మొలవదు
అకాల వర్షాలు - నీరంతా సముద్రం పాలు
భూమిలోకి నీరు ఇంకదు - పంటకు నీరు అందదు

చేతికి రాని పంటలు - తగ్గిపోతున్న పంట దిగుబడులు
మేత, నీరు అందని జీవాలు - తగ్గిపోతున్న పశు సంపద
ఉపాధిలేని కుటుంబాలు - పెరుగుతున్న వలసలు
అప్పుల భారంతో వ్యవసాయం నష్టాల పాలు-
కృంగిపోతున్న రైతన్న జీవితాలు
అయినా... వానకోసం రైతన్న పడిగాపులు

జీవనోపాధులపై....



పెరిగే వలసలు

రోగాలతో పెరుగుతున్న ఖర్చులు

ఆహార భద్రతకు ముప్పు

పోషకాహార లోపాలు

తగ్గే ఉపాధి అవకాశాలు

పంట నష్టాలతో పెరిగే అప్పులు

NABARD

మహిళా సాధికారత

సంపుటి 23 సంచిక 10

సంపాదకీయం

వాతావరణం

ఒక విత్తనం మొలకెత్తాలంటే కావలసిన మౌలిక అవసరాలు సారవంతమైన భూమి, నీరు, సూర్యరశ్మి అని మనకు తెలుసు. కాని, వీటన్నిటితో పాటు అనుకూలమైన వాతావరణ పరిస్థితులు కూడా ఎంతైనా అవసరం. నీరు అత్యవసరమే, కాని విడవకుండా వర్షాలు కురిస్తే ? సూర్యరశ్మి తప్పక కావలసిందే, కాని లేత మొక్కలు మాడిపోయేంతగా ఎండలు కాస్తే ? ఇక భూసారం అన్ని పంటలకు ఒకే తీరుగా వుండదు. కొన్ని పంటలకు పనికివచ్చే భూమి మరికొన్ని పంటలకు అనువుగా వుండని విధంగానే , కొన్ని పంటలకు అనువుగా వుండే వాతావరణ పరిస్థితులు మరికొన్ని పంటలకు ప్రతికూలం కావచ్చు. రైతులు భూసార పరీక్షలు నిర్వహించి నేల స్వభావాన్నిబట్టి పంటలు వేసే విధంగానే, వాతావరణ పరిస్థితులను కూడా సదవగాహన చేసుకుని, అంచనా వేసుకుని, అనుకూలమైన పంటలు వేసుకోవాలి. అకాల వర్షాలు, వర్షాభావ పరిస్థితులు రైతును కుంగదీస్తాయి. అనానుకూల వాతావరణ పరిస్థితుల వల్ల పంటలకు చీడలు, తెగుళ్ళు సోకుతాయి. పంట నాణ్యత దెబ్బతిని రైతు ఆదాయం తగ్గిపోతుంది. వినియోగదారులకు కూడా ఆరోగ్యకరమైన వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు లభించకుండా పోతాయి. వాటర్ షెడ్ లు, జి4 ప్రాజెక్టు, క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్, ఎఫ్ పి ఓ లు ... ఇలా ఏపిమాస్ వ్యవసాయరంగంతో దీర్ఘకాలంగా కలసి పని చేస్తున్నది. అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు, శిక్షణలు అందిస్తున్నది. ఋతుపవనాలు ముందు వెనుకలాడుతున్నప్పటికి ఈ సీజన్ లో వర్షాలు బాగానే కురుస్తాయని వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు. పంట కాలానికి తగినట్టుగా రైతులు ముందుగానే సిద్ధం కావడం అవసరం. భూమిని సిద్ధం చేసుకోవడం నుంచి, పంటల ఎంపిక, నాణ్యమైన విత్తనాల సేకరణ మొదలైన వ్యవసాయ కార్యకలాపాలన్నీ నేల స్వభావాన్ని బట్టి, వాతావరణ అనుకూల ప్రతికూలతలను బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. నిన్న మొన్నటి వరకు మన ప్రాంతాలకు బొత్తిగా పరిచయంలేని అనేక పంటలు, పండ్లు, కూరగాయలు ఇటీవలి కాలంలో జనంలో ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. పొలంలో ఒకే రకమైన పంట వేయడం కాకుండా పంట మార్పిడి ఎలా సత్ఫలితాలను యిస్తుందో, సరైన అవగాహనతో యిటువంటి కొత్త రకాలను ఆహ్వానించడం కూడా అవసరమే. ఎప్పుడూ పాతకే పాతుకుపోతే ఎలా? కొత్తదనంలో మొదట్లో కొన్ని ప్రతిబంధకాలు వుండవచ్చు. కాని, దీర్ఘకాలికంగా మంచి ప్రయోజనాలు వుంటాయనుకుంటే ప్రయోగాత్మకంగానైనా పరిశీలించవచ్చు కదా! వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాస్త్రవేత్తలు ఎప్పటికప్పుడు అందించే సలహాలను, సూచనలను పాటించడం మంచిది. మౌలిక వసతులు, వాతావరణ అవగాహనతో పాటు, మార్కెట్ తీరుతెన్నులను గురించిన అవగాహనతో ముందడుగు వేయాలి. అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు అందించడానికి ఏపిమాస్ ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే వుంటుంది.

Edited, Printed, Published and owned by T.Chandra Sekhar Reddy; Printed at Kala Jyothi Process Pvt Ltd, Plot No.CFC-1&2, Survey No.18, E-city, SEZ, General Industrial Park, Raviryal and Srinagar, Maheswaram, Ranga Reddy District, Telangana - 501359 and Published at Mahila Abhivruddhi Society, Andhra Pradesh (APMAS), Plot No.11&12,HUDAColony, Tanesha Nagar, Near DreamVally, Manikonda,Ranga Reddy District,Telangana-500089. Editor:T.Chandra Sekhar Reddy

అడ్డంకులు ఆశా జీవిని మరింత శక్తి మంతుణ్ణి చేస్తాయి, నిరాశాజీవిని అవే నీరుగారుస్తాయి

మహిళా సాధికారత

ఎడిటర్ : **టి.చంద్రశేఖర రెడ్డి** అసోసియేట్ ఎడిటర్ : **జె.వి. కృష్ణమూర్తి**

ఎడిటోరియల్ కమిటి: ఎన్ వినాయక రెడ్డి, ఎల్. భవాని, ఆర్ రమాదేవి, ఎం. భార్గవి, జి. శ్రీనివాస్, కె శ్రీనివాస్, ఆర్ బ్రహ్మాచారి

కంపోజింగ్, డిజైనింగ్ : ఎన్. రమాదేవి , కన్సల్టెంట్ : కె. రఘురామరాజు

సమన్వయ సహకారం : పి. ఝాన్సీ లక్ష్మి , సాంకేతిక సహకారం : క్రిస్టాఫర్ వసంత్

లోపలి పేజీలలో ....

- ఏలూరు జిల్లాలో ఏపిమాస్‌చే పి4 అధ్యయనం 05
- వయోజనబాలికలకోసం విప్రోచే వినూత్నంగా.. 07
- శిక్షణ కేంద్రం అభివృద్ధికి సి ఎస్ సూచనలు 08
- విడాకుల కేసుల్లో మధ్యవర్తిత్వమే మేలు 09
- ఋతు పరిశుభ్రత పై అవగాహన కార్యక్రమం 10
- గుడ్ల ఉత్పత్తిలో ప్రథమస్థానంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ 11
- ఆహారశుద్ధిపరిశ్రమ ఏర్పాటుకు ఏపీ సన్నాహాలు 12
- హైదరాబాద్‌లో సిరిధాన్యాల కేంద్రం 13
- జీనోమ్ వరి రకాలతో అగ్రపీఠంపై భారత్ ! 14
- ఆదర్శ గ్రామాలు అంటే ఇవీ ! 15
- జీవ శిలీంధ్రనాశినితో పంట తెగుళ్ళ నివారణ! 16
- పంట నాణ్యతకు భరోసా, తెగుళ్ళకు చిట్కాలు! 18
- సేంద్రియ మునగతో ఏటా రూ. 60 లక్షలు 21
- అందరూ వదిలి వేసిన చీనూ ... 22
- సి-4 రకం చిరుధాన్య పంటలే అసలైన సిరి ! 24
- కంటి చూపును కాపాడే 'అద్భుత అరటిపండు' 27
- వచ్చేది వానాకాలం..ఆహారంపట్ల బహుపరాక్ 28
- అన్నదాతల కోసం కేంద్రం అందించే పథకాలు 30
- నాలుగు రకాల అత్యవసర మందులు! 31
- మనోభావాలను పసిగట్టే ఇంద్రజాలిని సుహాని! 32
- ప్రకాశం జిల్లాలో జోరుగా కల్తీ పాల తయారీ ! 34

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (ఏపిమాస్)

'**మ**హిళా సాధికారత' పత్రిక మాతృసంస్థ మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ. దీనిని ఏపిమాస్ అని, మాస్ అని కూడా సంక్షిప్తంగా పిలుస్తారు. 2001జూన్ 14 వ తేదీన పబ్లిక్ సొసైటీగా మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ హైదరాబాద్ ప్రధాన కార్యాలయంగా ఏర్పాటైంది. తెలుగు రాష్ట్రాలలో, మన దేశంలోని ఇతర అనేక రాష్ట్రాలలో మహిళా స్వయంసహాయ సంస్థల సుస్థిరాభివృద్ధికి విశేష సేవలను అందించిన ఈ సంస్థ ప్రస్తుతం రైతుల అభ్యున్నతికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, ఆదర్శ గ్రామాల నిర్మాణానికి, స్వయంసహాయ సంస్థల స్వయం నియంత్రణకు గణనీయమైన కృషి చేస్తున్నది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసిన శ్రీ కె. మాధవరావు ఛైర్మన్‌గా వివిధ రంగాలలో విశేషానుభవం గడించిన ప్రముఖులు ఈ సంస్థ పాలకవర్గంలో వున్నారు. సంస్థ వ్యవస్థాపక సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఎండి గా, సిఇఓ గా వున్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా, బీహార్‌లలో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థకు ప్రధాన కార్యాలయంతోపాటు, ఒక ప్రాంతీయ కార్యాలయం, 21 క్షేత్ర కార్యాలయాలు వున్నాయి. దాదాపు 250 మందికి పైగా సిబ్బంది వున్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కలిగించడంకోసం 'మహిళా సాధికారత 'పత్రికతోపాటు వివిధ వైజ్ఞానిక పుస్తకాలను, ఈ సంస్థ ప్రచురిస్తుంటుంది.

ప్రోత్సాహక చందా		
ఏడాదికి	:	రూ. 110
రెండేళ్ళకు	:	రూ. 200
మూడేళ్ళకు	:	రూ. 280

ప్రకటన ఛార్జీలు	
మల్టీకలర్ ఫస్ట్ పేజి (సగం)/బ్యాక్ పేజి(పూర్తి)	: రూ. 25,000
మల్టీకలర్ ఇన్‌సైడ్ కవర్ పేజి (పూర్తి)	: రూ. 15,000
బ్లాక్ అండ్ వైట్ లోపలి పేజి (పూర్తి)	: రూ. 10,000

చందాలు లేదా ప్రకటనలకోసం పంపే డిడిలను 'ఏపిమాస్ -హైదరాబాద్' పేరుమీద పంపాలి

మహిళా సాధికారత, ఏపిమాస్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలని, తానీషా నగర్,
డ్రీమ్‌వ్యాలీ దగ్గర, మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089. ఫోన్ : 08413-403118
Web: www.apmas.org, E Mail: info@apmas.org

పగ, ద్వేషం పతనం చేసే జాడ్యాలు, వాటిని వదిలించుకుంటే హృదయం ఎంతో నిర్మలం

ఏలూరు జిల్లాలో ఏపిమాస్‌చే పి4 అధ్యయనం

– జి. శ్రీనివాస్

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేదరికాన్ని నిర్మూలించాలని ప్రతిష్ఠాత్మకంగా ప్రారంభించిన పి4 (పబ్లిక్, ప్రైవేట్ , పీపుల్స్ పార్ట్నర్ షిప్) ప్రాజెక్ట్‌లో భాగంగా ఏలూరు జిల్లా అగిరిపల్లి మండలంలో అగిరిపల్లి పంచాయతీ, నూజివీడు మండలంలోని తుక్కులూరు పంచాయతీలను "నూజివీడు సీడ్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్" (ఎన్ ఎస్ ఎల్) వారి ఆర్థిక సహకారంతో, ఏపిమాస్ సాంకేతిక సహకారంతో, తోడ్పాటుతో, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో నిరుపేదలను గుర్తించే అధ్యయనాన్ని 2025 మే 19 నుండి 24 వరకు నిర్వహించింది.

ఈ సర్వే ముఖ్య ఉద్దేశాలు

- నిరుపేదలను గుర్తించటం – (నిరుపేదల ప్యారామీటర్ ఆధారంగా)
- నిరుపేదల నిస్సహాయతలను, జీవనోపాధి అవసరాలను గుర్తించడం
- నిరుపేదల జీవనోపాధిని మెరుగుపరచడం అనే సమగ్ర ప్రతిపాదన రూపొందించడం

నిరుపేదల గుర్తింపులో ఏపిమాస్ చేపట్టిన వ్యూహం

- గ్రామపంచాయతీ, సచివాలయ సిబ్బందితో సమావేశం జరిపి, గ్రామ పంచాయతీ వారు అందించిన కుటుంబాల జాబితా (హౌస్ హోల్డ్ లిస్ట్) ప్రకారం గ్రామ సామజిక, ఆర్థిక, జీవనోపాధుల స్థితిగతుల గురించి తెలుసుకోవటం.
- గ్రామానికి వెళ్ళి నేరుగా పరిశీలన – ట్రాన్సిట్ వాక్
- గ్రామ సంఘాల సమావేశం నిర్వహించి, ఆ సమావేశంలో వారి ద్వారా నిరుపేదలను గుర్తించడం. గ్రామం గురించి, గ్రామ ప్రజల జీవన విధానం గురించి తెలిసిన ఐదారు మంది కీలక సమాచార సహాయకులను గుర్తించటం.
- కీలక సమాచార సహాయకుల ద్వారా (కీ ఇన్ఫోర్మెంట్స్, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో సంపద క్రమంలో (వెల్త్ ర్యాంకింగ్) పద్ధతి ద్వారా నిరుపేదలను గుర్తించటం.
- గుర్తించిన నిరుపేదల ఇళ్ళను ఇన్వెస్టిగేటర్స్ ద్వారా సమాచార సేకరణ, సర్వే చేయించటం.

ఆగిరిపల్లి పంచాయతీలో గుర్తించిన నిరుపేదల గృహాలకు వెళ్లి సర్వే చేయటం జరిగింది. తుక్కులూరు పంచాయతీలో పంచాయతీ వారు సమర్పించిన కుటుంబాల జాబితా ఆధారంగా పైన పేర్కొన్న ప్రక్రియతో నిరుపేదలను

గుర్తించే వ్యూహం కోసం ఏపిమాస్ ఆరు మంది ఇన్వెస్టిగేటర్లను ఎంపిక చేసి, వారికి శిక్షణ యిచ్చి, వారి ద్వారా సర్వే చేయించటం జరిగింది.

ఏపిమాస్ సంస్థ సి.ఇ. ఓ శ్రీ సి.యస్ రెడ్డి , సీనియర్ అధికారిణి శ్రీమతి కళామణి పర్యవేక్షణతో పాటు, ఈ అధ్యయనం కోసం ప్రత్యేకంగా ఏపిమాస్ సీనియర్ సిబ్బంది శ్రీ జి. శ్రీనివాస్ , శ్రీ గంగాధర్ , ఏపిమాస్ ఐ టి విభాగం నుండి శ్రీ సి.వసంత్ సాంకేతిక సహకారంతో , ఎన్ ఎస్ ఎల్ ప్రధాన కార్యాలయం నుండి శ్రీ డి.వి.రావు సలహాలు, శ్రీ సుబ్బారావు గారి క్షేత్ర సహకారం, మండల పరిషత్ అధికారులు, గ్రామ పంచాయతి కార్యదర్శులు, సచివాలయల సిబ్బంది, సెర్ప్ సిబ్బంది, గ్రామ సంఘాల కార్యకర్తలు, సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, అంగన్వాడి సిబ్బంది, ఏ ఎన్.యం

లు, ఆశ వర్కర్స్ సహకారం, ముఖ్యంగా గ్రామ ప్రజల సహకారం తో అధ్యయనం పూర్తి చేయటం జరిగింది.

మొదటగా అగిరిపల్లి పంచాయతీలో ఎన్ ఎస్ ఎల్ వారికి మార్గదర్శిగా కేటాయించిన 114 కుటుంబాల నుండి 112 కుటుంబాలను సర్వే చేయటం జరిగింది. అదేవిధంగా తుక్కులూరు పంచాయతీలో 1108 కుటుంబాలను వెల్త్ ర్యాంకింగ్ అనే పద్ధతి ద్వారా 144 నిరుపేదల కుటుంబాలను గుర్తించటం జరిగింది. గుర్తించిన 144 నిరుపేదల నుండి 138 కుటుంబాలను సందర్శించి సర్వే చేసి వారి వివరాలు నమోదు చేయటం జరిగింది.

జూన్ మొదటి వారంలో నివేదిక తయారైన తరువాత నూజివీడు సీడ్స్ కంపెనీ వారి పరిశీలనకు అందజేసి, పి4 ప్రాజెక్ట్ ద్వారా నిరుపేదలకు లబ్ధి కార్యక్రమాలపై ప్రణాళిక తయారు చేసి వారి అభ్యున్నతి కోసం, సహకారం అందించటం కోసం పనిచేయటం జరుగుతుంది.

ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా ఏపిమాస్ బృందం 'అసోసియేషన్ ఆఫ్ లేడీ ఎంటర్ప్రెన్యూర్స్ ఆఫ్ ఇండియా' (ఎ ఎల్ ఇ పి) సంస్థ ను, 'స్వర్ణ భారత్' ట్రస్ట్‌లను సందర్శించి వారు గ్రామీణ ప్రాంతాలలోని మహిళలకు, యువతీ, యువకులకు యిస్తున్న వివిధ రకాలైన శిక్షణ గురించి తెలుసుకోవటం జరిగింది.

క్షేత్ర స్థాయిలో నిరుపేదలను గుర్తించే సర్వే ప్రక్రియ పూర్తిచేసిన తరువాత సర్వే చేసిన కుటుంబాల మండల స్థాయి నివేదిక తయారు చేయటం జరుగుతున్నది.

ఈ అధ్యయనం గురించి ఏపిమాస్ సి.ఇ.ఓ శ్రీ సి.యస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రారంబించిన పి4 ప్రాజెక్ట్‌లో నిరుపేదలను గుర్తించే సర్వే

నిర్వహించి, ఆ నివేదికను ప్రభుత్వానికి అందించే అవకాశం ఏపిమాస్ కు కల్పించిన "నూజివీడు సీడ్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్" (ఎన్ ఎస్ ఎల్) వారికి , జిల్లా కలెక్టర్ కు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, మండల, జిల్లా, రాష్ట్ర అధికారులకు అదేవిధంగా ఇట్టి అధ్యయనం కోసం సహకరించిన ప్రజలకు, సిబ్బందికి అందరికి ఏపిమాస్ తరపున ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

■

దారి లేదని నిరాశ చెందకు, మూసుకుపోయినట్టు కనిపించేదారి ఒక మేలు మలుపు కావచ్చు

వయోజన బాలికల కోసం విప్రోచే వినూత్నంగా ...

– భవాని, జాహ్నవి

హైదరాబాదు మణికొండలోని విప్రో కార్యాలయంలో విప్రో సంస్థ ఉద్యోగులు తమ సామాజిక బాధ్యతను నెరవేర్చే దిశగా 28.05.2025వ తేదీన మరో ముందడుగు వేశారు. ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం, వయోజన బాలికల ఆరోగ్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించేందుకు దోహదం చేసింది.

క్యాంటీన్ ప్రాంగణంలో స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ఉద్యోగులు ఋతు క్రమ (పీరియడ్స్) చిహ్నంగా తెలుపు, ఎరుపు రంగుల పూసలతో బ్రేస్‌లెట్లు తయారు చేశారు.

అనంతరం ఉద్యోగులు బాలికల మానసిక ప్రోత్సాహానికి స్వయంగా వ్రాసే శుభాకాంక్షల కార్డుల తయారీలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందేశాలలో ఆశ, ధైర్యం, శ్రద్ధ ప్రతిఫలించాయి. ముఖ్యంగా, 'పీరియడ్స్'పై ఉన్న అపోహలను తొలగించేందుకు, ఈ ప్రక్రియను పాజిటివ్‌గా అర్థం చేసుకునేలా సందేశాలు పేర్కొనడం జరిగింది. ఇది బాలికలలో బాహాటంగా మాట్లాడే తత్వాన్ని పెంపొందించే ప్రయత్నంగా నిలిచింది.

ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన ఆకర్షణగా, "పీరియడ్ కిట్లు" తయారు చేయడంలో ఉద్యోగులు చురుకుగా పాల్గొన్నారు.

ఈ కిట్లలో ....

- పునర్వినియోగించగల నాలుగు కాటన్ ప్యాడ్లు
- శుభ్రత కోసం నాణ్యమైన సబ్బు
- మృదువైన చేతి తువ్వాళ్లు
- శక్తివంతమైన పల్లి చిక్కీలు (పోషకాహారంగా)
- అవగాహన కలిగించే సమాచార పత్రాలు (ఋతు క్రమ పరిశుభ్రతపై)
- ఉద్యోగులు స్వయంగా తయారుచేసిన బ్రేస్‌లెట్, శుభాకాంక్షల కార్డు వుంచారు

ఈ మొత్తం సామగ్రిని శుభ్రమైన కాటన్ సంచిలో ప్యాక్ చేసి, హైదరాబాదులో పోషణ పథకం పరిధిలోని బస్తీల్లో నివసించే వయోజన బాలికలకు అందించేందుకు సిద్ధం చేశారు.

ఉద్యోగుల సేవా స్ఫూర్తికి గుర్తింపుగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఉద్యోగికి "టుగెదర్ ఫర్ ఎ పీరియడ్ ఫ్రెండ్లీ వరల్డ్" అనే సందేశంతో కూడిన ప్రత్యేక స్టిక్కర్‌ను అందించడం జరిగింది.

ఇది ఒక గుర్తుగా మాత్రమే కాకుండా, పీరియడ్ ఫ్రెండ్లీ ప్రపంచం కోసం అందరం కలిసి నడవాల్సిన బాధ్యతను గుర్తు చేసే చిహ్నంగా నిలిచింది.

ఈ కార్యక్రమం విప్రో , ఏపిమాస్ సంస్థల సమాజ సేవా నిరతికి , ఉద్యోగుల చొరవ, సంఘీ భావం, సహృదయతకు నిదర్శనం. ■

జీవితం ఒక అద్భుతమైన వరం, పనికి మాలిన ఆలోచనలతో దానిని వ్యర్థం చేసుకోకు

నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రం అభివృద్ధికి సి ఎస్ సూచనలు

– డా. భార్గవి

గోరంట్లపల్లిలోని నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రాన్ని (స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్‌ను) ఏపిమాస్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ శ్రీ.సి.యస్ రెడ్డి ఇటీవల సందర్శించారు. సెంటర్‌లో అందిస్తున్న వివిధ నైపుణ్య శిక్షణా కార్యక్రమాలను సమీక్షించడం, ట్రైనీల అభిప్రాయాలను తెలుసుకోవడం, శిక్షణా విధానాల్లో మెరుగుదలకు సూచనలు ఇవ్వడం ఈ సందర్శన ముఖ్యఉద్దేశం.

శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి మొదటిగా టైలరింగ్ శిక్షణ తరగతుల గురించి అక్కడ శిక్షణ పొందుతున్న మహిళలతో ముచ్చటించారు. శిక్షణ సమయంలో వారు ఎలా నైపుణ్యాన్ని పెంచుకున్నారో, వస్త్రాలు కుట్టడంలో వారు తమ పని

తీరును మెరుగుపరచుకున్న విధానాన్ని గురించి వారితో మాట్లాడారు. ఆయన కొన్ని డ్రెస్ నమూనాలను కూడా పరిశీలించారు, ట్రైనీలు తయారు చేసిన వస్త్రాలను ప్రశంసించారు. టైలరింగ్ శిక్షణ ద్వారా మహిళలు స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను పొందడం, కుటుంబ ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపరచడం వంటి అంశాలను చర్చించారు.

అనంతరం శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి కంప్యూటర్ ట్రైనింగ్ ల్యాబ్‌ను సందర్శించి, ట్రైనీలతో మాట్లాడారు. వారు శిక్షణలో నేర్చుకుంటున్న అంశాల గురించి, అందుబాటులో ఉన్న కంప్యూటర్ వ్యవస్థలు, సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రోగ్రామ్‌లు, శిక్షకుల నుంచి అందుతున్న మద్దతు గురించి ప్రశ్నించారు.

ట్రైనీలు తమ శిక్షణ ఎలా సాగుతున్నదీ, ఏఏ విషయాల్లో నైపుణ్యం పొందుతున్నదీ, తాము ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్ళ గురించి ఆయనతో పంచుకున్నారు. సిఈఓ గారు వారి ప్రతిస్పందనలను శ్రద్ధగా ఆలకించి, వారిని నైపుణ్యం పరంగా వారు మరింత అభివృద్ధి చెందేందుకు మార్గనిర్దేశం చేశారు. భవిష్యత్తులో ఐటీ రంగంలో అవకాశాలపై, డిజిటల్ సామర్థ్యాల ప్రాముఖ్యతపై కూడా శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి వారితో చర్చించారు.

ఈ సందర్శన చివర్లో సిఈఓగారు శిక్షణా కేంద్ర సిబ్బందితో సమావేశమై, సెంటర్‌లో అమలవుతున్న శిక్షణ విధానాలు, వనరుల వినియోగం, ట్రైనీల మెరుగైన భవిష్యత్తు కోసం తీసుకోవాల్సిన చర్యల వంటి అంశాలపై ప్రశ్నించి తెలుసుకున్నారు. సెంటర్ యాజమాన్యాన్ని నిరంతరం నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ప్రోత్సహించారు.

ప్రస్తుతమున్న టైలరింగ్ కోర్సును మరింత ఆధునీకరించి, బ్లౌజ్ డిజైనింగ్, షర్ట్స్, ప్యాంట్ల తయారీ వంటి ప్రత్యేక శిక్షణలు ఇవ్వాలని సూచించారు. అలాగే మహిళల కోసం "బ్యూటీ " కోర్సు ప్రారంభించాలన్న ఆలోచనను పంచుకున్నారు. ఇవన్నీ గ్రామీణ మహిళలకు మరిన్ని ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించగలదు.

డిజిటల్ నైపుణ్యాలపై దృష్టి

కంప్యూటర్ శిక్షణను ఆధునీకరించి, మౌలికమైన ఎంఎస్ ఆఫీస్, డేటా ఎంట్రీతో పాటు ఆధునిక కోర్సులు – డిజిటల్ మార్కెటింగ్, గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్, టాలీ ఇఆర్‌పి 9, బేసిక్

కోడింగ్ (పైథాన్, హెచ్‌టిఎంఎల్) వంటి అంశాలను చేర్చాలని తెలిపారు.

ఈ కోర్సులు యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలను పెంచగలవని, ఫ్రీలాన్సింగ్ చేయడానికి మార్గాలు చూపగలవని వివరించారు.

టెక్నికల్ , వృత్తి ఆధారిత కోర్సులు

విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేకంగా టెక్నికల్ కోర్సులపై దృష్టి పెట్టాలని సీఈఓ సూచించారు. వీటిలో:

- ఎలక్ట్రిషియన్ శిక్షణ
- మొబైల్ రిపేరింగ్
- ప్లంబింగ్, ఏసీ మెకానిక్స్ కోర్సులు

గ్రామీణ యువతకు వీటిపై ఆసక్తి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల, స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగు పరచుకునే అవకాశం ఉంది.

హాస్పిటాలిటీ , ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్

మరో ముఖ్య కోణంగా ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ కోర్సులను అభివృద్ధి చేయాలని సీఈఓ సూచించారు. గ్రామీణ మహిళలు అప్పడాలు వంటి ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తయారీపై శిక్షణ పొందితే చిన్న స్థాయి యూనిట్లు ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చని వివరించారు.

ట్రైనీల ద్వారా కొత్త కోర్సుల అమలుపై వారి అభిప్రాయాలు సేకరించారు. యువత, మహిళలు తమ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి, ఈ కేంద్రం ఒక శక్తివంతమైన వేదికగా మారాలని ఆయన కోరారు. ■

విడాకుల కేసుల్లో మధ్యవర్తిత్వమే మేలు

భార్యా భర్తల విడాకుల కేసుల్లో తొలుత మధ్య వర్తిత్వం జరపాలని, అది విఫలమయితేనే విచారణ వరకు వెళ్లాలని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి.వి. నాగరత్న సూచించారు. శనివారం బెంగళూరులో 'భారత సమాజానికి కుటుంబమే పునాది' అన్న అంశంపై జరిగిన చర్చలో ఆమె ప్రసంగిస్తూ కుటుంబ న్యాయ స్థానంలో కేసు విచారణకు రాకముందే తప్పనిసరిగా మధ్యవర్తిత్వం జరగాలన్నారు.

కోర్టులో తొలుత వాదనలు జరిగితే దంపతుల మధ్య దూరం మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉందని అభిప్రాయ పడ్డారు. అందువల్ల ఫ్యామిలీ కోర్టుల్లో శిక్షణ పొందిన నిపుణులు లేదా విశ్రాంత న్యాయమూర్తులు

మధ్యవర్తులుగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.

మహిళలు సామాజిక, ఆర్థిక రంగాల్లో పురోగతి సాధించడం దాంపత్య జీవితాల విచ్ఛిన్నానికి కారణమవు తోందన్నది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని అభిప్రాయ పడ్డారు. అది ఏ మాత్రం సరి కాదని చెప్పారు.

గత పదేళ్లలో జరిగిన వివాహాల్లో సుమారు 40 శాతం విడాకులకు దారి తీశాయని ఇటీవలే ఒక సర్వేలో తేలిందని గుర్తు చేశారు. భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాలని, ఒకరిపై మరొకరు గౌరవం కలిగి ఉండాలని చెప్పారు. ■

ఎంతటి మహా ప్రవాహమైనా చిన్న నీటి ధారగానే మొదలవుతుంది

ఋతు పరిశుభ్రతపై అవగాహన కార్యక్రమం

– కె. శ్రీనివాస్

ఋతుస్రావ ఆరోగ్య, పరిశుభ్రత (యం హెచ్ హెచ్) గురించి విరివిగా చర్చించకపోవడం, బహిరంగంగా మాట్లాడటానికి అంతగా ఇష్టపడక పోవడం వలన మహిళల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన ఈ అంశం చుట్టూ నిశ్శబ్దం ఆవరించింది. ఈ సమస్య గురించి మాట్లాడేవారు

బాగా తక్కువ, మీడియాలో కూడా ఈ ప్రస్తావన అంతంత మాత్రమే. ఇందుకు కారణం ఈ విషయం గురించిన మూఢనమ్మకాలు, అవగాహన లోపం. కాని ఇలాంటి సామాజిక సమస్యల విషయంలో నిశ్శబ్దం ప్రమాదకరం.

అందుకే "వాష్ యునైటెడ్" ఋతు పరిశుభ్రతపై అవగాహన కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక రోజును ప్రారంభించింది. అదే 'ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవం'. 2014వ సంవత్సరం మే నెల 28వ తేదీన మొదటిసారిగా ఈ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. అందులో 155 భాగస్వామ్య సంస్థలు పాల్గొన్నాయి. ఋతు పరిశుభ్రత గురించి 89 మీడియా కథనాలు ప్రచురించబడ్డాయి. వార్షిక నినాదాలకు బదులుగా, ఇప్పుడు ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవ ఉద్యమం అనే దీర్ఘకాలిక మిషన్, "పీరియడ్ ఫ్రెండ్లీ వరల్డ్" కోసం ఐక్యం అవుతోంది.

ప్రస్తుతం, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 500 కోట్లకు పైగా మహిళలు, బాలికలు తమ ఋతుక్రమం సురక్షితంగా, సులువుగా వుండేలా చూసుకోవడానికి అవసరమైన వనరులు, సహకారం లేకుండా బాధపడుతున్నారు. ఋతు పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన సవాళ్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళల, బాలికల విద్య, ఆదాయార్జన అవకాశాలను, ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ కారణంగా వారు సమాజంలో సమానంగా, పూర్తిగా పాల్గొనే అవకాశాన్ని కోల్పోతున్నారు.

వాష్ నిర్వహణలో ...

ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని, వాష్ ప్రాజెక్ట్ బృందం మే నెలలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవం ప్రాముఖ్యతను వివరించేందుకు క్షేత్ర స్థాయి అవగాహనా సమావేశాలు నిర్వహించింది. ఆ సమావేశాలలో మెప్మా, సెర్ప్‌కు సంబంధించిన వివిధ అధికారులతో పాటు, కమ్యూనిటీ రిసోర్స్ పర్సన్స్, స్వయం సహాయ సంఘ సభ్యులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. మహిళల్లో , తరుణ వయస్సు బాలికలల్లో ఋతు పరిశుభ్రత గురించిన అవగాహన పెంపొందించవలసిన ఆవకశ్యతను వివరించారు.

ఇంకా, ఋతు పరిశుభ్రతను పాటించేందుకు ప్రస్తుతం అందు బాటులో ఉన్న వివిధ పరికరాల గురించి తెలియజేశారు. ఈ అంశాల గురించి నిస్సంకోచంగా మాట్లాడు

కోవలసిన అవసరాన్ని ముఖ్యంగా కుటుంబాలలోని పురుషులు కూడా విషయాలను తెలుసుకుని, ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు తగిన సహకారం అందచేయవలసిన బాధ్యతను గుర్తు చేశారు. ■

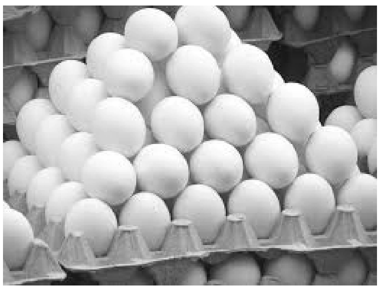
నీ జీవితం సార్థకం కావాలంటే, బతికే ప్రతి రోజూ ఏదో ఒక మంచిపని చెయ్

కోడిగుడ్ల ఉత్పత్తిలో ప్రథమ స్థానంలో ఆంధ్రప్రదేశ్!

వ్యవసాయంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ నంబర్ వన్ కాగా.. గుడ్ల ఉత్పత్తిలోనూ మొదటి స్థానంలో ఉంది. మాంసం ఉత్పత్తిలో 5వ స్థానం, పాల ఉత్పిత్తిలో 7వ స్థానంలో ఉంది. మొత్తంగా రాష్ట్ర జీఎసడీపీలో పశుసంవర్ధక శాఖ వాటా 11.23 శాతంగా ఉంది. పాడి పరిశ్రమపై రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 42 లక్షల కుటుంబాలు ఆధారపడి జీవిస్తున్నాయి. గ్లోబ్ ఫోరమ్ ఫర్ సస్టెయినబుల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ (జీఎఫ్ఎస్‌టీ) ఆధ్వర్యంలో 14-05-25న విజయవాడలో నిర్వ హించిన పశు సంవర్ధక శాఖ టెక్ ఏ ఐ 2.0 సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి శ్రీ చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు.

'వ్యవసాయ, అనుబంధ రంగాలతో పాటు పరిశ్రమలు, సేవల రంగం ఇంకా మెరుగుపడాల్సిన అవసరం ఉంది. డెయిరీకి మైక్రో ఇరిగేషన్‌ను వర్తింప జేస్తాం. మైక్రో ఇరిగేషన్‌లో ఈ ఏడాది 2.50 లక్షల ఎకరాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చాం. మహిళలు సైతం గడ్డి కోసేలా కటింగ్ యంత్రాలు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తాం. సోలార్ పవర్‌కు 1000 యూనిట్ల వరకు పర్మిషన్ ఇస్తాం' అని చంద్రబాబు అన్నారు.

వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాలైన పాడి, పౌల్ట్రీ రంగాల్లో నూతన ఆవిష్కరణలకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తుందని సీఎం పేర్కొన్నారు. అందుబాటులో ఉన్న అత్యాధునిక సాంకేతిక టెక్నాలజీని ఉపయోగించుకుని మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చున్నారు. స్టార్టప్ కంపెనీలు పెద్ద ఎత్తున రావాలి. నిత్యం పరిశోధనలు కొనసాగాలి. రాష్ట్రంలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్‌కు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం. వెటర్నరీ సర్వీసులను అత్యవసర సేవల్లో చేరుస్తాం. అవసరమైనన్ని వెటర్నరీ మొబైల్ అంబులెన్స్‌లను ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువస్తాం.



నరేగా ద్వారా ప్రాసెస్ చేసిన ఫాడర్(గడ్డి)ని ప్రతి రైతుకు సరఫరా చేయిస్తాం. ఈ బాధ్యతలను డ్వాక్రా గ్రూపులకు అప్పగిస్తాం. మొక్కజొన్న పంటను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉంది. వెటర్నరీ స్టూడెంట్స్‌కు ఫీల్డ్ నాలెడ్జ్ కోసం రైతులతో అనుసంధానం చేస్తూ ఇంటర్న్‌షిప్ విధానాన్ని ప్రవేశ పెడతాం.

ప్రస్తుతం 18 లక్షల హెక్టార్లలో ఉన్న ఉద్యాన పంటల సాగును రెట్టింపు చేసి 36 లక్షల హెక్టార్లకు పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం' అని చంద్రబాబు నాయుడు గారు వివరించారు. ■

ఉత్తమ పీఏసీఎస్‌లు, ఎఫ్‌పీవోల ఎంపికకు కమిటీ

ఉత్తమ ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘాలు, రైతు ఉత్పత్తి సంఘాలకు జాతీయ సహకార అభివృద్ధి సంస్థ(ఎన్సీడీసీ) ఎక్సలెన్స్ అండ్ మెరిట్ అవార్డు-2025ను ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ అవార్డులకు అర్హత కలిగిన పీఏసీఎస్, ఎఫ్‌పీవోల నుంచి దరఖాస్తులను ఆహ్వా నించింది. రైతులకు, మహిళలకు రుణాలు, సహకారం అందించి ఉత్తమ సేవలు అందించినందుకు ప్రథమ బహుమతిగా రూ.35 వేలు, ద్వితీయ బహుమతిగా రూ.25 వేలు ఇవ్వనున్నట్లు ఎన్సీడీసీ ప్రకటించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్సీడీసీ అవార్డులకు దరఖాస్తులను పరిశీలించి, ఉత్తమ సంఘాలను ఎంపిక చేయడానికి సహకార శాఖ రిజిస్ట్రార్ అధ్యక్షతన రాష్ట్ర స్థాయి ఎంపిక కమిటీని ప్రభుత్వం నియమిస్తూ సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కాగా ఏపీ ఆయిల్‌ఫెడ్ పర్సన్ ఇన్‌చార్జిని మరో ఆరు నెలలు(21.11.2025 వరకు) పొడిగిస్తూ ప్రభుత్వం సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ■

ఆహారశుద్ధి పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ఆంధ్ర సన్నాహాలు

రాష్ట్రంలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగం అభివృద్ధిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. రాయల సీమ జిల్లాల్లో ఉద్యాన పంటలు, మామిడి, మిరప, పసుపు తదితరాలతో పాటు కోస్తా జిల్లాల్లో ఆక్వా ఉత్పత్తులను శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో ప్రాసెసింగ్ చేయడం ద్వారా రైతులకు అదనపు ఆదాయం సమకూరుతుందని భావిస్తోంది. అందుకు అనువైన పరిస్థితులు, అపారమైన సహజ వనరులు అందుబాటులో ఉండటంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమలను పెద్దఎత్తున నెలకొల్పాలని నిర్ణయించింది.

ఎంఎస్ఎంఈ రంగంతో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లను అనుసంధానం చేయడం ద్వారా గ్రామాల్లో రైతులు పండించే పంటలకు అక్కడికక్కడే వాల్యూ ఎడిషన్ (అదనపు విలువ) లభించే దిశగా సరికొత్త పారిశ్రామిక పాలసీని అందుబాటు లోకి తీసుకువచ్చేందుకు సర్కారు కసరత్తు చేస్తోంది. రాష్ట్రంలో ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమలను నెలకొల్పేందుకు ముందుకొచ్చే పారిశ్రామికవేత్తలకు భారీ ప్రోత్సాహకాలు అందించడంతో పాటు నిరుద్యోగ యువతకు ఈ రంగంలో శిక్షణ ఇచ్చి వారిని ఔత్సాహిక పారిశ్రామిక వేత్తలుగా తీర్చిదిద్దే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది.

ఆసక్తి ఉన్నవారికి శిక్షణ ఇచ్చేందుకు తిరుపతి ఐఐటీ క్యాంప్‌సలో ప్రత్యేక ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ ఇంక్యుబేషన్ సెంటర్‌ను ఏర్పాటు చేస్తోంది. త్వరలోనే ఈ శిక్షణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తోంది.

ఇక్కడ అభ్యర్థులకు ప్యాకింగ్, డిజిటల్ కామర్స్, మార్కెటింగ్ మెలకువలను 3నెలల వ్యవధిలో నేర్పిస్తారు. శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నవారు ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమలు నెలకొల్పేందుకు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహకాలతో పాటు రుణ సదుపాయం సైతం కల్పించనున్నారు.

రూ.50 కోట్లతో టమాటా ప్రాసెసింగ్ కేంద్రాలు

టమాటా ఉత్పత్తుల కోసం పల్లెల్లోనే ఎక్కడికక్కడ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లు ఏర్పాటు చేస్తే రైతులకు మేలు జరుగుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

ఇందుకోసం 'ఆపరేషన్ గ్రీన్స్' కార్యక్రమంలో భాగంగా టమాటా విరివిగా పండించే జిల్లాల్లో ప్రైమరీ ప్రాసెసింగ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేసేందుకు రూ. 50 కోట్ల అంచనాలతో ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పంపింది. వీటి ఏర్పాటుకు డీపీఆర్‌ల ప్రాతిపదికన నిధులు మంజూరు చేయాలని అభ్యర్థించింది. ఎక్స్‌ప్రెషన్ ఆఫ్ ఇంట్రస్ట్ ప్రాతిపదికన నిధుల మంజూరుకు కేంద్రం సానుకూలత వ్యక్తం చేసినట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

మరోవైపు, ఎంఎస్ఎంఈ రంగంతో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమలను అనుసంధానం చేయాలని నిర్ణయించిన ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో సొంత భూములు కలిగిన రైతులు, ప్రైవేటు వ్యక్తుల భాగస్వామ్యంతో పారిశ్రామిక పార్కులు అభివృద్ధిచేసే దిశగా కసరత్తు చేస్తోంది.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆహారశుద్ధి పరిశ్రమలు నెలకొల్పే వారికి తగిన ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తే ఈ రంగం ద్వారా అద్భుత ఫలితాలు సాధించవచ్చని ప్రభుత్వం అంచనా వేస్తోంది. ■

హైదరాబాద్‌లో అంతర్జాతీయ సిరిధాన్యాల కేంద్రం

హైదరాబాద్‌లోని ఇకార్-ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మిల్లెట్స్ రీసెర్చ్ (ఐఐఎంఆర్) ప్రాంగణంలో అంతర్జాతీయ సిరిధాన్యాల నైపుణ్య కేంద్రాన్ని (గ్లోబల్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ఆన్ మిల్లెట్స్) ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడైంది. ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక కేంద్రం ఏర్పాటు కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.250 కోట్లు మంజూరు చేసిందని కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి శ్రీ జి. కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు.

ఈ నిధుల మంజూరు విషయాన్ని కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శ్రీ శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ తనకు రాసిన లేఖ ద్వారా తెలియజేశారని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన భారతదేశం కోసం ఆహార, పోషకాహార భద్రతను సాధించే లక్ష్యంతో సిరి ధాన్యాల ఉత్పత్తిని, వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించే పీఎం అన్న యోజన (మిల్లెట్స్)లో భాగంగా ఈ చొరవ తీసుకున్నట్లు ఆయన వివరించారు.

ఈ సందర్భంగా కిషన్ రెడ్డి 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందిస్తూ, "ఈ నూతన అంతర్జాతీయ నైపుణ్య కేంద్రం ద్వారా ఐఐఎంఆర్‌లో జరుగుతున్న పరిశోధనలకు మరింత ఊతం లభిస్తుంది. ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలతో కూడిన పరిశోధన ప్రయోగశాలలు, నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాలు, విస్తరణ కేంద్రాలను ఇక్కడ నెలకొల్పుతారు.

ముఖ్యంగా తెలంగాణ రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలను అందించి, సిరిధాన్యాల సాగును ప్రోత్సహిస్తారు. రైతులకు క్రమం తప్పకుండా శిక్షణ ఇవ్వడం, విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్‌కు మద్దతు, ఈ రంగంలో స్టార్టప్‌లను ప్రోత్సహించడం వంటి కార్యక్రమాలు చేపడతారు," అని తెలిపారు.

కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి చౌహాన్ తన లేఖలో ఈ నైపుణ్య కేంద్రం ప్రధాన ఉద్దేశాలను ప్రస్తావించారు. సిరిధాన్యాల జన్యు బ్యాంకును బలోపేతం చేయడానికి, పరిరక్షణ, నిర్దిష్ట లక్షణాల గుర్తింపు, పంట అభివృద్ధి కోసం సిరిధాన్యాల జీవవైవిధ్యాన్ని ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రపంచస్థాయి జన్యు పదార్థాల మధ్యకాలిక నిల్వ సౌకర్యాన్ని ఏర్పాటు చేయడం వీటిలో ఒకటి.

దిగుబడి, ఉత్పాదకతను పెంచడానికి సిరిధాన్యాల లక్షణాలు, విత్తనాలు, పంట అభివృద్ధి కోసం ఇది ప్రపంచ సాంకేతిక ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

అంతేకాకుండా, ఈ నైపుణ్య కేంద్రం సిరిధాన్యాల కోసం పోషకాహార తృణధాన్యాల విశ్లేషణ, ఆహార భద్రత, నాణ్యత హామీ జాతీయ ప్రయోగశాలగా కూడా పనిచేస్తుంది. వ్యవస్థాపకత, ఇంక్యుబేషన్, స్టార్టప్‌ల పెంపుదల కోసం సిరిధాన్యాల విలువ ఆధారిత శ్రేణికి అంతర్జాతీయ నైపుణ్య కేంద్రంగా కూడా ఇది సేవలందిస్తుందని కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి తన లేఖలో వివరించారు. ■

మానవాభివృద్ధి సూచీలో భారత్ పురోగతి

మానవ అభివృద్ధి సూచీ(హెచ్‌డీఐ) ర్యాంకుల్లో భారత్ పురోగతి సాధించింది. ఐరాస అభివృద్ధి కార్యక్రమం (యూఎన్‌డీపీ) 2025 మానవ అభివృద్ధి నివేదిక (హెచ్‌డీఆర్)ను 06-05-2025 న విడుదల చేసింది. ఆ నివేదికలో 193 దేశాలకు సంబంధించి వెల్లడించిన హెచ్‌డీఐ ర్యాంకుల్లో భారత్ 130వ స్థానం సాధించింది.

2022, 2023 మధ్య భారత్ తన స్థానాన్ని మెరుగు పరుచుకుని 133 నుంచి 130కి ఎగబాకింది. భారత్‌లో ఆరోగ్యం, విద్యలో అసమానతలు కొంత తొలగినా, ఆదాయం, లింగ వ్యత్యాసాలు ఇంకా కొనసాగుతున్నాయని నివేదిక స్పష్టం చేసింది. ప్రజల ఆయుర్దాయం 71.7 ఏళ్ల నుంచి 72 సంవత్సరాలకు చేరింది. ■

ఓడినా మళ్ళీ గెలవ వచ్చు, కానీ సాకులు వెదకడం మొదలెట్టావా ఇక శాశ్వత ఓటమే

జీనోమ్ వరి రకాలతో అగ్రపీఠంపై భారత్ !

మన దేశంలో అభివృద్ధి చేసిన రెండు జీనోమ్-ఎడిటెడ్ వరి రకాలను కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి శ్రీ శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ 2025 మే 4వ తేదీన విడుదల చేశారు. దీంతో ప్రపంచం మొత్తంలో జీనోమ్-ఎడిటెడ్ వరి రకాలను అభివృద్ధి చేసిన మొట్టమొదటి దేశంగా భారతదేశం అవతరించింది. కొత్త జీనోమ్ రకాలు అదికోత్పత్తి, వాతావరణ అనుకూలత, నీటి సంరక్షణలో విప్లవాత్మక మార్పులకు అవకాశం కల్పిస్తాయి. “ఇది దేశ వ్యవసాయ రంగంలో ఒక సువర్ణ ఘట్టం” అని శ్రీ చౌహాన్ అభివర్ణించారు. ఈ కొత్త రకాలు రెండవ హరిత విప్లవాన్ని సాధించడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాయి” అని చౌహాన్ అన్నారు.

కొత్తగా తయారు చేసిన ఈ రెండు వరి వంగడాల విషయానికొస్తే, ఐసిఎఆర్ భారతదేశంలో మొట్టమొదటి జన్యు-సవరణ బియ్యం రకాలైన - డిఆర్ఆర్ రైస్ 100 (కమ్లా), పూసా డిఎస్‌టి రైస్ 1 లను అభివృద్ధి చేసింది. ఈ రకాలు అధిక ఉత్పత్తి, వాతావరణ అనుకూలత ఇంకా నీటి సంరక్షణ పరంగా విప్లవాత్మక మార్పులను తీసుకువచ్చే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉన్నాయి.

ఈ కొత్త రకాలను సిఆర్ఐఎస్‌పిఆర్ ఆధారంగా జన్యు-సవరణ సాంకేతికతను ఉపయోగించి అభివృద్ధి చేశారు. ఇది విదేశీ డిఎన్ఎ ని జోడించకుండా జీవి జన్యు పదార్థంలో కచ్చితమైన మార్పులను చేస్తుంది. సాధారణ పంటలకు భారతదేశపు జీవ భద్రత నిబంధనల ప్రకారం ఎస్‌డిఎన్1, ఎస్‌డిఎన్ 2 రకాల జన్యువుల జీనోమ్ ఎడిటింగ్ ఆమోదించబడింది.

2018లో, ఐసిఎఆర్ జాతీయ వ్యవసాయ శాస్త్ర నిధి కింద రెండు ప్రధాన వరి రకాలను - సాంబా మసూరి , యంటియు 1010 - మెరుగుపరచడానికి జన్యు-సవరణ పరిశోధనను ప్రారంభించింది. ఈ పరిశోధన ఫలితం ఈ క్రింది ప్రయోజనాలను అందించే రెండు అధునాతన రకాలు సృష్టికి సాధ్యమైంది. అవి : (1) దిగుబడిలో 19% పెరుగుదల. (2) గ్రీన్ హౌస్ వాయు ఉద్గారాలలో 20% తగ్గింపు. (3) నీటి పారుదల రంగంలో 7,500 మిలియన్ క్యూబిక్ మీటర్ల నీటిని ఆదా చేయడం. (4) కరువు, లవణీయత ఇంకా వాతావరణ ఒత్తిళ్లకు మెరుగైన విరుగుడు ఈ విత్తనాలు కలిగి ఉంటాయి.

ఇక, డిఆర్ఆర్ రైస్ 100 (కమల) రకాన్ని సాంబా మసూరి (బిపిటి 5204) ఆధారంగా హైదరాబాద్‌లోని ఐసిఎఆర్-ఐఐఆర్ఆర్ అభివృద్ధి చేసింది.దీని లక్ష్యం పానికిల్‌కు ధాన్యాల సంఖ్యను పెంచడం ఇంకా ఇది 20 రోజుల ముందు (130 రోజులు) పరిపక్వం చెందుతుంది. దీని తక్కువ వ్యవధి కారణంగా, ఇది నీరు, ఎరువులను ఆదా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు, మీథేన్ వాయు ఉద్గారాలను తగ్గిస్తుంది. దీని కాండం బలంగా ఉంటుంది. గాలికి త్వరగా కింద పడిపోదు. బియ్యం నాణ్యత అసలు రకం సాంబా మహసూరిని పోలి ఉంటుంది.

ఇక, డిఆర్ఆర్ రైస్ 100 (కమల) రకాన్ని సాంబా మహసూరి (బిపిటి 5204) ఆధారంగా హైదరాబాద్‌లోని ఐసిఎఆర్-ఐఐఆర్ఆర్ అభివృద్ధి చేసింది. దీని లక్ష్యం పానికిల్‌కు ధాన్యాల సంఖ్యను పెంచడం ఇంకా ఇది 20 రోజుల ముందు (130 రోజులు) పరిపక్వం చెందుతుంది. దీని తక్కువ వ్యవధి కారణంగా, ఇది నీరు, ఎరువులను ఆదా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు, మీథేన్ వాయు ఉద్గారాలను తగ్గిస్తుంది. దీని కాండం బలంగా ఉంటుంది. గాలికి త్వరగా కింద పడిపోదు. బియ్యం నాణ్యత అసలు రకం సాంబా మహసూరిని పోలి ఉంటుంది

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటక, తమిళనాడు, పుదుచ్చేరి, కేరళ (జోన్ 7), ఛత్తీస్‌గఢ్, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్ (జోన్ 5), ఒడిశా, జార్ఖండ్, బీహార్, ఉత్తరప్రదేశ్ ఇంకా పశ్చిమబెంగాల్ (జోన్ 3) వంటి రాష్ట్రాల కోసం ఈ రకాలను అభివృద్ధి చేశారు. ■

గుర్తుంచుకో... అవును, కాదు ఈ రెండు మాటలే నీ గమ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి

ఆదర్శ గ్రామాలు అంటే ఇవీ !

భవిష్యత్తుకోసం చాలామంది వ్యక్తిగతంగా కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకుని ఆచరణలో పెడతారు. కానీ పలువురు వాటిని మధ్యలోనే వదిలేస్తారు. అయితే ఈ పంచాయతీలు ఊరి బాగుకోసం కొన్ని తీర్మానాలు చేసుకుని వాటిని పక్కా ప్రణాళికతో అమలు చేస్తూ పలువురికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయి.

ఇంట్లోనే వైద్యం

అది కేరళలోని కన్నూర్ దగ్గరున్న ఎస్ఎన్ పురం. అక్కడ ఎవరింట్లో శుభకార్యం ఉన్నా, బిడ్డ పుట్టినా... మొదట కొంత డబ్బును గ్రామ వైద్య కేంద్రానికి అందిస్తారు. కొందరేమో ఫార్మసీకి పెద్ద మొత్తంలో మందులు కొనిస్తారు. ఎందుకంటే... ఆ గ్రామం పట్టణ ప్రాంతానికి దూరంగా ఉండటంతో అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వైద్యం అందక ఎందరో ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

ఎస్ఎన్ పురం సర్పంచిగా ఒకప్పుడు పని చేసిన ముకుందన్ మదతిల్ ఆ సమస్యను పరిష్కరించాలనుకున్నాడు. ప్రస్తుత సర్పంచి సహకారంతో ఊళ్లో ఓ క్లినిక్‌కి ఏర్పాటు చేయాలని సంకల్పించిన ముకుందన్ అందుకోసం పదిలక్షల రూపాయలు అందించగా, గ్రామస్థులంతా కలిసి ఐదు లక్షలు ఇచ్చారు. ఆ డబ్బుతో క్లినిక్‌నూ, ల్యాబ్‌నూ ఏర్పాటు చేసిన పంచాయతీ సభ్యులు- ప్రతిరోజూ ఇద్దరు వైద్యులూ, నర్సులూ వైద్యం చేసేలా చూస్తున్నారు. క్లినిక్కు రాలేని వాళ్లకి ఇళ్ల వద్దే చికిత్సా, పరీక్షలూ చేస్తున్నారు. రోగులకు ఉచితంగా మందులు కూడా పంచాయతీనే ఇస్తోంది. అదేవిధంగా చుట్టుపక్కల గ్రామాలవారికీ వైద్యం చేయాలంటే అదనంగా నిధులు సమకూర్చాలి కాబట్టి గ్రామంలో ఏ శుభకార్యం జరిగినా క్లినిక్ కు కట్నంగా కొద్ది మొత్తం ఇవ్వాలని తీర్మానించారు.ఆ నిర్ణయంతో వైద్య సేవలకు తమవంతు సాయమందిస్తున్నారు.

బడిని బతికించారు

తమిళనాడులోని పుదుక్కొట్టై సమీప గ్రామం పులియాచి కుడియిరుప్పు. అక్కడి రైతులు పంట అమ్మితే వచ్చిన డబ్బులో కొంత పక్కకు తీసి ఊళ్లోని స్కూలు బ్యాంకు ఖాతాలో జమ చేస్తారు. అలా అన్నదాతలు తలా ఒక చేయి వేయడంవల్లే... ఒకప్పుడు శిథిలావస్థకు చేరుకున్న ప్రాథమిక పాఠశాలకు గతేడాది 'ఉత్తమ స్కూలు' అవార్డు దక్కింది. ఆరేళ్ల క్రితం వర్షాల వల్ల పులియాచిలోని బడి పైకప్పు కూలిపోయింది. దాన్నెవరూ పట్టించుకోకపోవడంతో టీచర్లు చెట్ల కింద పాఠాలు చెప్పడం మొదలుపెట్టారు. క్రమంగా అక్కడి విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గిపోవడంతో టీచర్లు పంచాయతీకి ఫిర్యాదు చేశారు. దాంతో ఎలాగైనా బడిని బాగు చేయాలని భావించిన పంచాయతీ సభ్యులు గ్రామస్థుల సహకారంతో దాదాపు పాతిక లక్షల రూపాయలు సేకరించారు. వాటితో స్కూలు భవనాన్నీ, మరుగుదొడ్లనీ, ఆడిటోరియాన్నీ నిర్మించారు. ఆర్వో వాటర్ ప్లాంట్, సీసీ కెమెరాలూ, డిజిటల్ క్లాస్ రూమ్‌లూ, వైఫై తదితర సౌకర్యాలు కల్పించారు. ఒకప్పుడు పదిమంది పిల్లలు కూడా లేని ఆ స్కూల్లో ఇప్పుడు దాదాపు వందమంది చదువుకుంటున్నారు. ట్యూషన్ చెప్పడానికీ, ఇంగ్లీష్ నేర్పడానికీ ప్రత్యేకంగా టీచర్లను నియమించారు. వారికి జీతాలు ఇవ్వడానికీ, స్కూలు నిర్వహణకీ రైతులు తలాకొంతా నిధులు సమకూర్చుతూ విద్యార్థులకు చేయూతనిస్తున్నారు.

చదివిస్తారు ... పెళ్ళి చేస్తారు

రాష్ట్రంలోని ఓ మారుమూల గ్రామం అక్రి. ఆ ఊళ్లోని చాలామంది ఒకప్పుడు మత్తు పదార్థాలకు బానిసలు. స్కూలున్నా సక్రమంగా పిల్లల్ని పంపేవారు కాదు. అవన్నీ గమనించిన జస్వీందర్ సింగ్ కొన్నాళ్ల క్రితం సర్పంచిగా పోటీ చేసి గెలిచాడు. డీ అడిక్షన్ కేంద్రాల సాయంతో ఊళ్లోని వాళ్లని మత్తు నుంచి విముక్తుల్ని చేశాడు. మూడేళ్ల క్రితం నూతన సంవత్సర వేడుకల సందర్భంగా పిల్లల్ని స్కూళ్లకు పంపాలనీ, అలా చేయని వారికి ఐదు వేల రూపాయల

(మిగతా 17 వ పేజీలో)

జీవ శిలీంధ్రనాశినితో పంట తెగుళ్ళ నివారణ!

రైతులు ఎక్కువగా పంటల సాగులో ఎదుర్కొనే సమస్యల్లో భూమి ద్వారా వ్యాపించే తెగుళ్లు ప్రముఖమైనవి. ముఖ్యంగా వేరుకుళ్లు, నారు కుళ్ళు, పూత కుళ్ళు, ఎండు తెగులు వంటి వ్యాధులు మొక్కల పెరుగుదల పై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ సమస్యలను నివారించేందుకు చాలామంది రైతులు రసాయన శిలీంద్రనాశకాలను అధికంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే, దీని కారణంగా...

- ▶ మట్టిలోని సహజ సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది.
- ▶ తెగుళ్లు తక్కువ సమయంలో కొత్త రూపంలో ప్రబలవచ్చు.
- ▶ వ్యాధికారక శిలీంద్రాల నిరోధక శక్తి పెరిగి, రసాయన మందులు సమర్ధంగా పని చేయకపోవచ్చు.

అందుకే జీవ నియంత్రణ విధానంలో జీవ శిలీంధ్ర నాశినులను సేంద్రియ వ్యవసాయంలో అలాగే చీడపీడల ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ట్రైకోడెర్మా విరిడె, సూడోమోనాస్, బాసిల్లస్ వంటి సూక్ష్మజీవులు అత్యధికంగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి.

ట్రైకోడెర్మా విరిడె – సహజ శిలీంద్రనాశిని

ట్రైకోడెర్మా విరిడె ఒక సహజ శిలీంధ్రనాశిని మరియు మొక్కల రోగ నిరోధకతను పెంచే సూక్ష్మజీవి. ఇది హానికర శిలీంద్రాల పెరుగుదలను నిరోధించడం ద్వారా తెగుళ్ల నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ట్రైకోడెర్మా పొడి మరియు ద్రవ రూపాల్లో అందుబాటులో ఉంటుంది.

ట్రైకోడెర్మా పని విధానం:

- ▶ ట్రైకోడెర్మా హానికర శిలీంద్రాల వృద్ధికి అవసరమైన పోషకాలను స్వాధీనం చేసుకుని వాటి పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది.
- ▶ వ్యాధికారక శిలీంద్రాల పునరుత్పత్తిని తగ్గించి, వాటి వ్యాప్తిని నిరోధిస్తుంది.
- ▶ వాతావరణ పరిస్థితులను ప్రతికూలంగా మార్చడం ద్వారా తెగుళ్లను సమర్థవంతంగా కట్టడి చేస్తుంది.
- ▶ మొక్కల ఎదుగుదలపై అనుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తూ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
- ▶ రోగకారక శిలీంద్రాల కంటే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతూ, వాటి ప్రబలత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ట్రైకోడెర్మా విరిడె నియంత్రించగల తెగుళ్ళు

- ▶ వేరుకుళ్లు– మిరప, ప్రత్తి, పసుపు, మొక్కజొన్న
- ▶ ఎండుతెగులు – వరి, గోధుమలు
- ▶ నారు కుళ్ళు, మెడ కుళ్ళు పండ్లతోటలు
- ▶ పూత కుళ్ళు – ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి,

ట్రైకోడెర్మాను ఉపయోగించే విధానాలు

1. విత్తన శుద్ధి:

- ▶ **పొడి రూపంలో :** 1 కిలో విత్తనానికి 5–10 గ్రాముల ట్రైకోడెర్మా పొడిని కలిపి విత్తన శుద్ధి చేయాలి.
- ▶ **ద్రవ రూపంలో :** ట్రైకోడెర్మా ద్రావణాన్ని నీటిలో కలిపి 30 నిమిషాలు విత్తనాలను నానబెట్టి నాటాలి.

2. నేల అప్లికేషన్ :

- ▶ పశువుల ఎరువుతో కలిపి వాడటం: 90 కిలోల పశువుల ఎరువులో 10 కిలోల వేప పిండిని కలపాలి. తరువాత 1–2 కిలోల ట్రైకోడెర్మా పొడిని చల్లి, తేమ

ఉండేలా నీటిని చిలకరించాలి. 7-10 రోజుల తర్వాత పొలంలో విస్తరించాలి.

- **వర్మి కంపోస్ట్‌లో కలిపి వాడటం :** ఒక టన్ను వర్మి కంపోస్టుకు 2 కిలోల ట్రైకోడెర్మా కలిపి వేసుకోవచ్చు.

3. మొక్కల మీద స్ప్రే

- 1 లీటరు నీటికి 5 గ్రాముల ట్రైకోడెర్మా పొడి లేదా 10 మి.లీ. ద్రవం కలిపి మొక్కలపై స్ప్రే చేయాలి.
- మొక్కలు పూత దశలో ఉన్నప్పుడు లేదా తెగుళ్లు పెరిగే అవకాశమున్నప్పుడు స్ప్రే చేయడం మంచిది.

4. బిందు సేద్యంలో

- ట్రైకోడెర్మా ద్రావణాన్ని నీటిలో కలిపి బిందు సేద్యంలో పంపిస్తే, వేరుకుళ్ళు, నేలపూస తెగుళ్లు తగ్గుతాయి.

ట్రైకోడెర్మా నిల్వ విధానం , వాడే విధానం

- చల్లని ప్రదేశంలో నిల్వ చేయాలి (షెల్ఫ్ లైఫ్: పొడి 6 నెలలు, ద్రవం - 1 సంవత్సరం).
- రసాయన శిలీంద్రనాశకాలు, పురుగు మందులతో కలిపి వాడకూడదు.
- మట్టిలో తేమ 60%కి పైగా ఉంటే ట్రైకోడెర్మా ఉత్తమంగా పని చేస్తుంది.
- ఉదజని సూచిక (పీహెచ్) 6.5-7.5 మధ్య ఉంటే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

(ప్రొఫెసర్ డి.వి.ఎన్.డి. సంజనదేవి సౌజన్యంతో)

■

ఒంగోలు జాతి ఆవు రికార్డు !

డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా మండపేట పాడి రైతు వేగుళ్ల మురళీకృష్ణకు చెందిన ఒంగోలు జాతి ఆవు పాలు ఇవ్వడంతో రికార్డు నెలకొల్పింది. సాధారణంగా ఒంగోలు జాతి ఆవు పూటకు రెండున్నలీటర్ల నుంచి మూడు లీటర్లు ఇస్తుంది. రోజుకు 5 లీటర్లు లేదా 6 లీటర్లు ఇవ్వటం పరిపాటి.

అలాంటిది మురళీకృష్ణకు చెందిన 5 ఏళ్ల ఆవు మంగళవారం ఉదయం 11.5 లీటర్లు, సాయంత్రం 9.6 లీటర్లు కలిపి ఒక్కరోజులో 21.19 లీటర్ల పాలు ఇచ్చి సరికొత్త రికార్డును సొంతం చేసుకుంది. కేంద్రీయ పశు నమోదు అధికారి డి.రాజేశ్వరరావు సమక్షంలో మురళీకృష్ణ పాలు తీయగా పాలు వివరాలను నమోదు చేసి కేంద్రీయ పశు నమోదు సెంటర్‌కు పంపించారు.

■

ఆదర్శ గ్రామాలు అంటే ఇవీ !

(15 వ పేజీ తరువాయి)

జరిమానా విధిస్తామనీ ప్రకటించాడు. అంతేకాదు, జాతీయ రహదారి పక్కనే ఉన్న ఊరి స్థలాన్ని అమ్మితే వచ్చిన రూ.35 కోట్లను పంచాయతీ ఖాతాలో వేసి ఓ కమిటీని నియమించాడు. కమిటీ ఆ డబ్బుతో మంచి పనులు చేయాలని భావించి- ఉన్నత చదువులు చదివేవారికీ, పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యేవారికీ ఫీజులు కడుతోంది. పెళ్లి సమయంలో ఆడపిల్లలకు పాతిక వేల రూపాయల నగదునూ, ఇతర లాంఛనాలనూ ఇచ్చి అత్తారింటికి సాగనంపుతోంది. రైతులకు వడ్డీ లేకుండా రుణాలను అందిస్తోంది.

ఫలితంగా, గత మూడేళ్లలో ఇరవై మంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను సంపాదించారు. పాతికమంది పేదింటి ఆడపిల్లలకు ఆర్థిక సాయం అందింది. వడ్డీ భారం లేకుండా రైతులు నిశ్చింతగా పంటలు పండించుకుంటున్నారు.

■

పంట నాణ్యతకు భరోసా, తెగుళ్ళకు విరుగుడు చిట్కాలు!

పంటలు మంచిగా పండడానికి కేవలం భూమి, నీరు, సూర్యరశ్మి వుంటే సరిపోదు. నాణ్యమైన దిగుబడి రావాలన్నా, చీడలు, తెగుళ్ళు పంటలను నష్టపరచకుండా చూసుకోవాలన్నా కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోక తప్పదు. ఆ ముందు జాగ్రత్తలు 'సహజ రక్షణ చర్యలు' అయితే, పంటకు, మనకు ఎంతో మేలు. పంట నాణ్యతకు భరోసా యిస్తూ, తెగుళ్ళ భరతం పట్టే ఆ సహజ రక్షణ చర్యలు ఎంతో సులువైనవి, అందుబాటులో వున్నవి కావడం విశేషం! అలాంటి కొన్ని చిట్కాల గురించి యిప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పంచగవ్య

గింజ బరువు పెరగడానికి (సుమారు 20 శాతం అధికం), నాణ్యత, మెరుపు రావటానికి

కావాల్సిన పదార్థాలు

- ఆవు పేడ –5 కిలో
- ఆవు పెరుగు –2 లీ
- ఆవు నెయ్యి –1/2 కిలో
- నీళ్ళు – 3 లీ.
- లేత కొబ్బరినీళ్లు –3 లీ
- ఆవు మూత్రం –5 లీ
- ఆవు పాలు – 2 లీ.
- కల్లు – 3 లీ.
- నల్ల బెల్లం –1కిలో
- బాగా మగ్గిన అరటిపళ్ళు –12

తయారు చేసే పద్ధతి

- పేడలో నెయ్యి వేసి 4 రోజుల పాటు బాగా కలియబెట్టి కుండలో నిల్వ ఉంచాలి. పేడంతా నేతివాసన వస్తుంది. అరటి పళ్ళు మెత్తగా పిసికి, ఈ మిశ్రమా కలపండి. 5వ రోజున మూత్రం, పాలు, పెరుగు, కల్లు, కొబ్బరి నీళ్ళు, బెల్లం నీరు కలిపి కలియబెట్టండి.
- మిశ్రమం పోసిన, మట్టి పాత్రపై మూత పెట్టకుండా, గుడ్డతో మూతి బిగించాలి. 15 రోజుల తర్వాత మిశ్రమాన్ని పలుచటి గుడ్డతో వడబోయండి.
- ఈ మిశ్రమాన్ని 6 నెలల వరకు నిల్వ చేయవచ్చు. పంచగవ్య గట్టి పడితే తగినంత నీరు కలుపుకుని వాడుకోవాలి.

ఉపయోగాలు

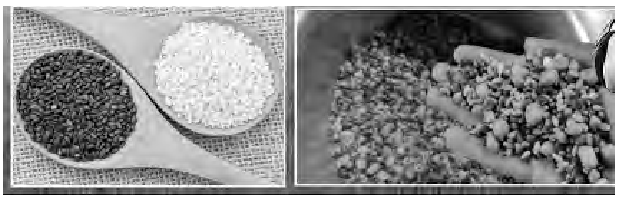
- మొక్క పెరుగుదలే కాకుండా చీడ పీడలను కూడా నివారిస్తుంది.
- నారుమళ్లకు బాగా శ్రేష్టము.

సప్త ధాన్యాంకుర కషాయం (టానిక్)

గింజ బరువు పెరగడానికి (సుమారు 20 శాతం అధికం) నాణ్యత, మెరుపు రావటానికి

కావాల్సిన పదార్థాలు

- నువ్వులు 100 గ్రాములు
- పెసలు 100 గ్రా.
- మినుములు 100 గ్రాములు
- బొబ్బర్లు 100 గ్రా.
- కందులు 100 గ్రాములు
- శనగలు 100 గ్రా.
- గోధుమలు 100 గ్రాములు



చరిత్ర సృష్టించిన వారంటే ఓడిపోని వారనికాదు, ఓటమితో ఆగక గెలుపు అంతు చూసిన వాళ్ళు

తయారు చేసే పద్ధతి

- ముందుగా నువ్వులను ఒక పాత్రలో 12 గంటలు నానబెట్టాలి. నువ్వులు నానిన తర్వాత మిగతా 6 రకాల గింజలను కలపాలి. గింజలు మునిగేవరకు నీరు పోసి 12 గంటలు నానబెట్టాలి.
- మొలకెత్తిన గింజలను గుడ్డలో కట్టి రెండు అంగుళాల మొలకలు వచ్చే వరకు గుడ్డలో ఉంచాలి. తర్వాత మొలకెత్తిన గింజలను అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా రుబ్బాలి.
- ఒక పాత్రలో 200 లీ నీటిని తీసుకోవాలి. ఇందులో మెత్తగా రుబ్బిన మొలకల ముద్దను కలపాలి. 10 లీ ఆవు మూత్రం కలపాలి.
- పాత్రపై గోనె నుంచి కప్పి 24 గంటలు పులియ నివ్వాలి. రోజుకు 2 సార్లు కర్రతో కలపాలి. టానిక్ తయారవుతుంది.

ఉపయోగించే విధానం: ఈ విధంగా తయారు చేసిన టానిక్‌ను ఎకరానికి (200 లీ)ఎలాంటి నీరు కలపకుండా యధావిధిగా పంటపై పిచికారి చేసుకోవాలి.

మట్టి ద్రావణం

అన్ని రకాల తెగుళ్ళు, పురుగుల నివారణకు...

తయారు చేసే పద్ధతి

- పారతో భూమిపై పట్టిని తొలగించి, 2 అడుగుల గొయ్యి తవ్వుకోవాలి. అందులో నుండి 20 కిలోల మట్టి తీసుకుని దానికి 500 గ్రా.ల ఆముదం నూనెను కలుపుకోవాలి.
- ఆముదం కలిపిన మట్టి మిశ్రమాన్ని 200 లీ. తిప్పుకోవాలి. 24 గంటల తర్వాత మిశ్రమాన్ని పంటపై పిచికారి చేయాలి. నీటిలో వేసి కలియ తిప్పుకోవాలి. 24 గంటల తర్వాత మిశ్రమాన్ని వడపోసి 1 ఎకరా పంటపై పిచికారి చేయాలి.

ఉపయోగాలు:

ఈ ద్రావణం తామర పురుగు, నల్లి పురుగు, ఆకు

తినే పురుగులకు, లద్దె పురుగు, రసం పీల్చే పురుగులకి పని చేస్తుంది.

నీమ్ పేస్ట్ (బోర్డో మిశ్రమం ప్రత్యామ్నాయం)

కావాల్సిన పదార్థాలు

- నీరు - 50 లీ
- ఆవు మూత్రం– 20 లీ
- ఆవు పేడ– 20 కిలోలు
- వేపాకుల ముద్ద– 10 కిలోలు
- పసుపు– 500 గ్రాములు

తయారు చేసే పద్ధతి

- 50 లీ నీటిని తీసుకొని దానిని 20 లీ ఆవు మూత్రం కలపాలి. తరువాత 20 కిలోల ఆవు పేడ, 10 కిలోల వేపాకుల ముద్ద, 500 గ్రాముల పసుపు, 10 గ్రాముల

  ఇంగువ పొడి కలిపిన తరువాత సవ్యదిశలో నెమ్మదిగా బాగా కలియబెట్టండి, పైన మూత పెట్టండి. ఈ మిశ్రమాన్ని నీడలో 48 గంటల పాటు నిల్వ ఉంచండి. ఉదయం, సాయంత్రం రోజుకు రెండు సార్లు కలపండి. తయారైన మిశ్రమాన్ని 48 గంటల తరువాత ఉపయోగించవచ్చు.

ఉపయోగించు విధానం

- ఉపరితలంపై గల పగుళ్ళపై సంవత్సరానికి రెండు సార్లు పూయాలి.

- మొదటి డోస్ సాధారణ పరిస్థితులలో ఋతుపవనాలు ప్రవేశానికి ముందు అనగా మే నెల మధ్యలో రెండవ డోస్ సెప్టెంబరు నెల చివర వారం అక్టోబర్ మొదటి వారం లోపల
- మూడోది డిసెంబర్ 21 నుండి జనవరి 14 వరకు.
- నాల్గవది హెూలి నుండి ఉగాది మధ్యలో పూయాలి.

ఉపయోగాలు: మొక్క కాండం బాజు నుండి బాక్టీరియా నుండి ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించబడుతుంది. కొమ్మలు విడిపోకుండా కాపాడుతుంది.

శిలీంద్ర ద్రావణం

సర్కిల్ ఆకారపు తెల్ల దోమ నివారణకు (ఇసారియాఫ్యూ మోజోరోజియా)

మొదటిసారి తయారు చేసుకొనే విధానం

- 500 మిలీల ఇసారియా ఫ్యూమోజోరోజియా శిలీంద్రం యొక్క తల్లి ద్రావణానికి 2 కేజీల గంజి ద్రావణాన్ని కలిపి 100 లీటర్ల నీళ్లున్న డ్రమ్‌లో పోసుకోవాలి.
- పై మూడు పదార్ధాలు కలిపిన ద్రావణాన్ని బాగా కలపాలి. ప్రతి రోజు మూడు లేదా నాలుగుసార్లు కలియతిప్పాలి. ఈ విధంగా చేయటం వలన శిలీంద్రం త్వరగా వృద్ధి చెందుతుంది.

- నాలుగు రోజుల తర్వాత ఇంకొక రెండు కేజీల గంజి ద్రావణం తయారు చేసుకుని కలుపుకోవాలి. వారం రోజుల తర్వాత ఈ ద్రావణం శాంపిల్‌లో వుండే స్పోర్ సంఖ్య చూసుకోవాలి.
- స్పోర్ సంఖ్య బాగా వృద్ధి చెందింది అని భావిస్తే 3 నుండి 5 మి.లీ.ల ఈ ద్రావణాన్ని ఒక లీటరు నీటిలో కలుపుకొని దానిని 5 నుంచి 10 గ్రాములలో ఏదైనా డిటర్జెంట్ పౌడర్ కలుపుకొని హైస్పీడ్ స్ప్రేయర్ ద్వారా మొక్క అంతటా తడిచేలా పిచికారి చేయాలి.
- ఈ విధంగా 90లీ ద్రావణం వాడుకొని,మిగిలిన 10లీ ద్రావణాన్ని తల్లి ద్రావణంలా వాడుతూ మరలా శిలీంద్రాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ఉపయోగించాలి.

శిలీంద్ర ద్రావణం (రెండవసారి తయారీ)

సర్కిల్ ఆకారపు తెల్ల దోమ నివారణకు (ఇసారియాఫ్యూ మోజోరోజియా)

రెండవసారి తయారుచేసుకోవడం:

- 10 లీ. ద్రావణానికి 90 లీ నీళ్ళు కలిపి దానికి పైన చేసినట్లుగా 2 కేజీల బెల్లం, 2 కేజీల గంజి ద్రావణం కలపాలి.
- ఇలా 8-10 సార్లు రైతులు శిలీంధ్ర ద్రావణాన్ని తయారుచేసుకొని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

గంజి ద్రావణం తయారుచేసుకొనే విధానం :

- 2 కేజీల గంజి పొడిని తగినన్ని నీటిలో పోసి ఉడకబెట్టి పలుకులు లేకుండా వడకట్టి చల్లారనివ్వాలి.
- చల్లారిన తరువాత, పైన చెప్పిన 100 లీ నీళ్ళున్న డ్రమ్‌లో పోసుకోవాలి.

- మరిన్ని వివరాలు కోసం దగ్గరలో ఉన్న ఉద్యానశాఖ అధికారిని సంప్రదించండి.

■

ఏ చెడు అలవాటుకూడా దానంతట అది పోదు , ప్రయత్నించి వదిలించుకోవాలి

సేంద్రియ మునగతో ఏటా రూ. 60 లక్షలు !

డిగ్రీలు చేతిలో ఉన్నా ఉద్యోగం రాలేదని బాధపడుతుంటారు కొందరు. ఉద్యోగం వచ్చినా మనశ్శాంతి లేకుండా పోయిందని ఆవేదన చెందుతుంటారు మరికొందరు. పెద్దగా చదువుకోలేదు కాబట్టి సంపాదించే మార్గం లేదని చెబుతుంటారు ఇంకొందరు. కానీ.. కృషి, పట్టుదల, లక్ష్యం, కష్టపడే తత్వం ఉండాలేగానీ ఇవేవీ అడ్డంకి కాదని నిరూపిస్తుంటారు పలువురు. ఈ చివరి కోవకు చెందిన వ్యక్తే మహాదేవ్ మోర్ అనే యువరైతు. మునగ పంటతో ఏడాదికి రూ. 60 లక్షలు సంపాదిస్తూ ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాడు. అతని విజయ ప్రస్థానాన్ని తెలుసుకుందాం.

సవాళ్లను అధిగమిస్తూ ...

అది మహారాష్ట్రలోని సోలాపూర్ జిల్లాలో గల సాడే గ్రామం. ఒక విధంగా ఇది కరువు పీడిత ప్రాంతం. వరి, జొన్న, వేరుశనగ వంటి పంటలకు తరచుగా సవాళ్లు ఎదురవుతుంటాయి. దీంతో అక్కడి రైతులు పంటలు సరిగ్గా పండక, ఇతర ఆదాయ మార్గాలు సరిగ్గాలేక ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. కానీ అలాంటి పరిస్థితులనధిగమించి అద్భుతం చేశాడు ఆ గ్రామంలోని యువతరైతు మహాదేవ్ మోర్. నమ్ముకున్న వ్యవసాయం పొలంలోనే మునగపంట పండిస్తూ దానిని వ్యాపారంగా మల్చుకుంటూ లక్షలు సంపాదిస్తున్నాడు.

సేంద్రియ సాగునే నమ్ముకుని..

అసలే కరువు పీడిత ప్రాంతం. ఆపై ఆర్థిక ఇబ్బందులు మహాదేవ్ మోర్‌ను ఆలోచనలో పడేశాయి. సంప్రదాయ పంటలకు భిన్నంగా తక్కువ నీటివసతితో ఏ పంటలు పండుతాయోనని ఆలోచించసాగాడు. అలాంటి వాటిని లాభదాయకంగా మార్చాలనుకున్నాడు. అంతే ఇక 2018లో అతను సేంద్రియ మునగ(మోరింగా) సాగుపై ఫోకస్ చేశాడు. తనకున్న 6.5 ఎకరాల పొలంలో మొదట ఓ డి సి 3 రకాన్ని నాటిన అతను, తరువాత అధిక దిగుబడినిచ్చే వలయపట్టి మునగ కరువు నిరోధకతకు అనుకూలమైందని తెలుసుకొని దానిని సాగు చేయడం మొదలుపెట్టాడు. కేవలం ఆవుపేడ, వర్మి కంపోస్ట్, జీవామృతం వంటి ఎరువులను ఉపయోగించి సేద్రియ పద్ధతిలో మంచి దిగుబడి సాధించసాగాడు.

వ్యాపారంగా మలిచి ...

సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించిన మునగ పంటను మహాదేవ్ మోర్ లాభదాయక వ్యాపారంగా మల్చుకోవడంలో సక్సెస్ అయ్యాడు. ఏటా 25 టన్నుల మునగ ఆకులను ఇచ్చేలా మునగ పంట సాగుకు ప్లాన్ చేసుకున్నాడు. ప్రతి రెండు నెలలకు ఒకసారి ఆకులను తెంపడం ద్వారా ఏడాదికి 25 టన్నుల ఆకులు ఆకులతో కూడిన పంట చేతికి రావడం మొదలుపెట్టింది. దీంతో మునక్కాడలతో పాటు మునగాకులను పొడిగా చేసి అమ్మాలనుకున్నాడు. ఆకులను నీడలో ఆరబెడుతూ, కొన్నిసార్లు డ్రైయర్‌లను ఉపయోగిస్తూ ఎండబెట్టడం ద్వారా ఎకరానికి 5 టన్నుల మునగ పొడిని ఉత్పత్తి చేయడం మొదలు పెట్టాడు.

ఏటా రూ. 60 లక్షల టర్నోవర్

మహాదేవ్ మోరే ఏటా 32 టన్నుల మునగ పొడిని ఉత్పత్తి చేస్తుండగా.. దానిని 15 భారతీయ రాష్ట్రాలలో విక్రయిస్తున్నాడు. ఇటీవల యూఎస్ఏ, నేపాల్ వంటి దేశాలకు సైతం ఎగుమతి చేస్తున్నాడు. మునగపొడి పాడవకుండా గాలి చొరబడని డ్రమ్ములలో ప్యాక్ చేయిస్తాడు. విదేశాలకు ఎగుమతి చేయడం ప్రారంభించిన తర్వాత అతని వార్షిక టర్నోవర్ రూ. 60 లక్షలకు చేరుకుంది. పంట పెట్టుబడి, నీటిపారుదల, లేబర్ ఖర్చు, వర్మి కంపోస్ట్ వంటి ఖర్చులు పోను ఎకరానికి రూ. 9 లక్షల లాభం వస్తోందంటున్నాడు మహాదేవ్ మోర్. కరువు పీడిత ప్రాంతంలోని ఒక సాధారణ రైతుకు వచ్చిన ఈ ఆలోచన, అతని విజయ ప్రస్థానాన్ని అందరూ మెచ్చుకుంటున్నారు. ■

అనుభవాలు ముందడుగు వేయించే దీపాలుగా వుండాలి, వెనక్కునెట్టే ఈదురుగాలులు కాదు

అందరూ వదిలివేసిన చీనూ ... నేడు వందకోట్లకు అధినేత్రి!

కన్నతల్లి వదిలేసింది.. సవతి తల్లి తరిమేసింది. తండ్రి ఇంటి నుంచి గెంటేశాడు.. తండ్రి తల్లుల కర్కశత్వానికి గురైనప్పుడు.. చీనూ కాలా వయసు 14 ఏండ్లు.. ముప్పయ్ ఏండ్లు గడిచాయి.. ఆనాడు నాన్న మళ్లీ పిలుస్తాడేమో అని వీధి మలుపు వరకు వెక్కివెక్కి ఏడుస్తూ, వెనక్కి వెనక్కి చూస్తూ నడిచిన ఆ అమ్మాయి.. ఇప్పుడు వందకోట్లకు పడగలెత్తింది. ఇమిటేషన్ జువెలరీ రంగంలో అందరాని అందలం ఎక్కింది! రూ.300తో ఇంటి నుంచి వీధిన పడి, రుబన్స్ ఇమిటేషన్ జువెలరీని స్థాపించి.. స్త్రీ శక్తిని నిరూపించిన చీనూ కాలా కహానీ ఇది...

ముంబయిలోని ఓ ఇల్లు. ఆ ఇంటి నాలుగు గోడల మధ్య, నాలుగు రోజులకోసారి యుద్ధం జరిగేది! చీనూ తల్లి దండ్రుల మాటల తూటాలు చిట్టి గుండెను బలంగా గాయపరిచేవి. ఓ రోజు గొడవ మరింత పెద్దదైంది. చీనూ ఆందోళనా పెరిగింది, కాసేపటికి బట్టలు సర్దుకొని చీనూ తల్లి ఎక్కడికో పయనమైంది. తననూ వెంట తీసుకెళ్తుందేమోనని తల్లి వంక ఆశగా చూసింది. కూతురు వైపు చూడకుండా గడప దాటిందామె. దుబాయికి వెళ్లిందని కొన్నాళ్లకు తెలిసింది.

తల్లి జ్ఞాపకాలు మరవకముందే తండ్రి వెంట మరో మహిళ ఇంట్లో అడుగుపెట్టింది. తనకు తల్లిలేని లోటు తీర్చడానికి డాక్టర్ నాన్న మళ్లీ పెండ్లి చేసుకున్నాడేమో అని సంబరపడింది చీనూ. వచ్చినామె సవతి తల్లి అని రోజుల వ్యవధిలోనే అర్థమైపోయింది. అంతకుముందు అడపాదడపా అయినా ప్రేమగా మాట్లాడే తండ్రి కొత్తమ్మ వచ్చాక కసురు కోవడమే పనిగా పెట్టుకున్నాడు.

ఓ రోజు రాత్రి చీనూ జబ్బ పట్టుకొని బరబరా ఈడ్చుకొచ్చి.. వీధిలోకి గెంటేశాడు. తలుపు దబాలున మూసేశాడు. అప్పుడు చీనూ వయసు 14 ఏండ్లు. పగటి పూటే ఆడపిల్లలపై పగబట్టినట్టుండే ముంబయి నగరం రాత్రి వేళ మరింత భయంకరంగా కనిపించింది. తన దురదృష్టాన్ని నిందించుకుంటూ.. భారంగా అడుగులు వేసింది చిన్నారి చీనూ.

ఆ రాత్రి గండంగానే గడిచింది. తెల్లారింది. ఆటో సౌండ్లు, కారు హారన్లు చీనూ చెవిన పడ్డాయి. చెవులు రిక్కించి విన్నా... సవతి తల్లి శాపనార్థాలు వినిపించలేదు. చుట్టూ కలియచూసినా ఉరిమురిమి చూసే తండ్రి కండ్లు కనిపించలేదు. ఏదో ఉత్సాహం చీనూకు ధైర్యం నూరి పోసింది. ఆమె నడకలో తడబాటు పోయింది, మాటల్లో బెరుకు మాయ మైంది. బతకాలి, ఉన్నతంగా ఎదగాలి, తనను కాదన్న వారు కుళ్లుకునే స్థాయికి వెళ్లాలి అని నిర్ణయించుకుంది. చేతిలో చూస్తే రూ.300 మాత్రమే ఉన్నాయి. కానీ, మొండితనాన్నే ఆభరణంగా చేసుకుంది. చాలా రోజులు ముంబయి వీధులు, రైల్వేస్టేషన్లే అడ్డాగా బతికింది. కనిపించిన ప్రతి ఒక్కరినీ పని ఇవ్వమని బతిమాలింది, చదివింది ఏడో తరగతి, పైగా 18 ఏండ్లు నిండని అమ్మాయిని పనిలో పెట్టుకుంటే.. లేనిపోని సమస్య అనుకొని ఆమె అభ్యర్థనను ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. వెంట ఉన్న మూడువందలూ అయిపోయాక కూడా ఇంటికి వెళ్లాలనుకోలేదు. 'ఆకలితో చావనైనా చస్తాను కానీ, మళ్లీ ఇంటి గడప తొక్కను అనుకున్నా అని చెబుతుంది చీనూ.

మరో వారం గడిచింది. చీనూ ఓ మహిళ కంటపడింది. తల్లికన్నా మిన్నగా ఆదరించింది. ఓ కంపెనీలో సేల్స్ గాళ్ ఉద్యోగం ఇప్పించింది, ఇంటింటికీ వెళ్లి నిత్యావసర

వస్తువులు అమ్మడం పని. ఎన్ని ఎక్కువ అమ్మితే అంత కమీషన్. తొలినాళ్లలో ఏ ఇంటి గడప తొక్కినా ఛీత్కారాలే ఎదురయ్యాయి. ఎవరైనా ముఖం మీదే తలుపు వేస్తే.. తన తండ్రి గుర్తొచ్చి బిక్కచచ్చేది. సాయంత్రానికి ఎన్నోకొన్ని వస్తువులు అమ్మితేగానీ, పైసలు పుట్టవు. తిండికి మాడుతూ నెలల తరబడి అదే ఉద్యోగం చేసింది. ఇంటింటికీ తిరగడం వల్ల పెరిగిన పరిచయాలతో మూడేండ్ల తర్వాత సూరత్‌లో ఓ ఉద్యోగం ఉందని తెలిసింది. అక్కడ ఓ కంపెనీలో కాస్త మంచి ఉద్యోగమే వచ్చింది. అదీ సేల్స్‌కు సంబంధించినదే! చీనూకు జీవితంపై కాస్త నమ్మకం కుదిరింది. సూరత్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్న రోజుల్లోనే అమిత్ పరిచయమయ్యాడు. అతనిది ఉత్తరప్రదేశ్, ఎంబీయే చదివాడు. ఒకరినొకరు ఇష్టపడ్డారు. 2004లో పెండ్లి చేసుకున్నారు. తర్వాత కొత్త జంట బెంగళూరుకు మకాం మార్చింది.

ముంబయిలో ఇంటింటికీ తిరిగి సేల్స్ చేయడంతో తెలియకుండానే చీనూకు మార్కెటింగ్ పట్టు చిక్కింది. కష్టపడి సంపాదించిన రూపాయిని పాపాయి కన్నా భద్రంగా దాచుకోవడం అలవాటు కావడంతో.. ఫైనాన్స్ పాఠాలూ ఒంటబట్టాయి. భర్త అమిత్ సహకారం తనలోని సృజనాత్మకతను తట్టిలేపింది. 2007లో భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఓ మోడల్‌ను కలిశారు. చీనూను చూసిన ఆమె 'నువ్వు చాలా అందంగా ఉన్నావ్. మోడలింగ్ చేయమన్నది. ఏ పుట్టలో ఏ పాముందో ఎవరికి ఎరుక అనుకొని అదే ఏడాది మిసెస్ ఇండియా అందాల పోటీలో చీనూ పాల్గొన్నది. టాప్ 10లో నిలిచింది.

మిసెస్ ఇండియా ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో ఫ్యాషన్ పాఠాలు నేర్చుకుంది. మోడలింగ్ సిద్ధాంతాలు అర్థం చేసుకుంది. మేకప్ మెలకువలు ఒడిసి పట్టింది. ఇంట్లోనే బ్యూటీ సెలూన్ మొదలుపెట్టింది. బ్యూటీ ప్రపంచంలో నగలకు గిరాకీ ఎక్కువని ఆమెకు అర్థమైంది. ఒక మహిళగా ఆభరణాలంటే అతివలకు ఎంత ఇష్టమో తనకు బాగా తెలుసు! నగలపై ఎంత మోజు ఉన్నా.. బంగారంతో ఎంతమంది చేయించుకోగలరు! దీంతో ఇమిటేషన్ జువెలరీపై చీనూ కన్నుపడింది. అప్పటికే ఆర్టిఫిషియల్ ఆర్నమెంట్స్ జమానా మొదలైనా.. వాటి నాణ్యత అంతంత మాత్రమే కావడంతో ఆదరణ తక్కువగా ఉండేది! కృత్రిమ ఆభరణాల తయారీ, విక్రయాలపై పరిశోధనలు చేసింది. రకరకాల ప్రాంతాలు తిరిగింది, లోకల్ తయారీదారులను కలుసుకుంది. నగల డిజైన్లకు తానే రూపకల్పన చేసింది. ఏ డ్రెస్‌కు ఎలాంటి ఆభరణాలు వేసుకుంటే బాగుంటుందో సూత్రాలు కనిపెట్టింది.

ఇన్ని చేసినా.. పెట్టుబడికి వెదుకులాటే! ఎట్టకేలకు 2014లో చీనూ తన కల నెరవేరే దిశగా మొదటి అడుగు వేసింది. భర్త జీతం నుంచి పొదుపు చేసిన రూ.3 లక్షల పెట్టుబడితో ఇమిటేషన్ జువెలరీ విక్రయాలకు తెర తీసింది.

బెంగళూరులో ఓ మాల్‌లో చిన్న మడిగ అద్దెకు తీసుకొని 'రుబన్స్' జువెలరీ ప్రారంభించింది. నెలవారీ అద్దె రూ. 80వేలు. మొదటిరోజు రూ.1,500 అమ్మకాలు జరిగాయి. వారం తిరిగింది.. చీనూ దశ మారింది.

మాల్‌కు వచ్చిన ఆడవాళ్లు.. ఆమె ఆభరణాల దుకాణం దగ్గర రిలీజ్ సినిమా టికెట్ల కోసం వేచి ఉన్నట్టు గుమిగూడటం మొదలైంది. చీనూ మాటకారితనం మగువల మనసును దోచేసేది. ఒక గొలుసు కొందామని వచ్చినవాళ్లు... పదేసి ఆభరణాలు తీసుకునేలా చేయగలిగేది. క్రమంగా అమ్మకాలు జోరందుకున్నాయి. మరో రెండు మాల్స్‌లో 'రుబన్స్' షాపులు వెలిశాయి.

నగల నాణ్యత, డిజైన్స్ అదిరిపోయేసరికి ఇమిటేషన్ నగల్లో 'రుబన్స్' ట్రెండ్ సెట్టర్ అయింది. అనతికాలంలోనే బెంగళూరులో స్టోర్ల సంఖ్య ఏడుకు పెరిగింది. 2017 తర్వాత ఆన్‌లైన్ అంగట్లోనూ 'రుబన్స్' మెరుపులు మొదలయ్యాయి.

'ఇప్పుడు మేము రోజూ 2,500 వరకు ఆర్డర్లు అందుకుంటున్నాం. మా ఉత్పత్తుల ధరలు రూ.500 నుంచి రూ.10వేల వరకు ఉన్నాయి. మా వార్షిక టర్నోవర్ రూ.100 కోట్లకు చేరుకుంది. ఒకప్పుడు ఉపాధి కోసం ముంబయి వీధుల్లో తిరిగిన నేను.. ఇప్పుడు వందలమందికి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తున్నా!' అని గర్వంగా చెబుతున్న చీనూ కాలా ఎందరికో ఆదర్శం అనడంలో ఇంకా సందేహం ఎందుకు?! ■

సి-4 రకం చిరుధాన్య పంటలే అసలైన సిరి !

కరువు, భూగర్భ జలాలు అడుగంటడం, సాధారణం కన్నా ఎక్కువగా 4–5 అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవ్వడంతో భూతాపం ముందెన్నడూ ఎరుగనంతగా పెరిగిపోతోంది. 2024 ఏడాదిలో అన్ని నెలలూ మానవాళి చరిత్రలోనే అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. ఎల్‌నినో కారణంగా ఇలా జరిగిందేమో అనుకుంటే.. లానినా దశలో కూడా 2025లో మొదటి 3 నెలలు కూడా రికార్డు స్థాయిలో పగటి ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి.

మనం ఇప్పుడు క్లైమెట్ ఎమర్జెన్సీ స్థాయిలో పర్యావరణ సంక్షోభాన్ని అనుభవిస్తున్నా మని చెప్పక తప్పదు. అందుకు తాజా నిదర్శనం.. రిజర్వాయర్లు ఖాళీ అవుతున్నాయి. జీవనదులు ఎండిపోతున్నాయి. మట్టి ఉష్ణోగ్రత పెరిగి పోతోంది. పంటలకు గడ్డు కాలం వచ్చింది. ప్రస్తుత రబీ సీజన్‌లో తెలుగునాట కొన్ని జిల్లాల్లో వరి తదితర పంటలు, పండ్ల తోటలు నిలువునా ఎండిపోతున్నాయి.

ఇది ' క్లైమెట్ ఎమర్జెన్సీ ' పరిస్థితి! కిం కర్తవ్యం?

వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునేవి, తక్కువ నీటి అవసరం కలిగినవి అయిన చిరుధాన్యాలను ప్రధాన ఆహార పంటలుగా సాగు చేయాలని హైదరాబాద్‌లోని భారతీయ చిరుధాన్యాల పరిశోధనా సంస్థ(ఐ.ఐ.ఎం.ఆర్.) సూచిస్తోంది. రైతుకు పర్యావరణ, ఆర్థిక, పౌష్టికాహార భద్రతనిచ్చే ఈ పంటలు వినియోగదారులకు సంపూర్ణ పౌష్టికాహారాన్ని అందిస్తాయి.

ప్రకృతి వనరుల ఆధారంగానే వ్యవసాయం సాగేది. వర్షం మన వ్యవసాయానికి ముఖ్యాధారం. వర్షం ఎప్పుడొస్తుందో.. ఎంత తక్కువ కురుస్తుందో.. వర్షాకాలం మధ్యలో ఎన్ని రోజులు వర్షం మొహం చాటేస్తుందో తలపండిన వారికి కూడా అంతుపట్టని దశకు చేరాం. పెద్ద నదులపై ఉన్న రిజర్వాయర్లు సైతం వేసవి అడుగంటి పోవడంతో ఆయకట్టు భూములకు కూడా సాగు నీటి భద్రత కరువైపోయే పరిస్థితులు వచ్చాయి.

దీని అర్థం ఏమిటంటే.. ఇంతకుముందు వేస్తున్న అధికంగా నీటి అవసరం ఉండే పంటల్నే గుడ్డిగా ఇక మీదట సాగు చేయలేం. నీటి అవసరం అంతగా అవసరం లేని ఆహార పంటల వైపు దృష్టి మరల్చడం రైతులకు, సమాజానికి శ్రేయస్కరం అంటున్నారు నిపుణులు. వచ్చే ఖరీఫ్ సీజన్‌లో సాగు చేసే పంటలను విజ్ఞతతో ఎంపిక చేసుకోవాలని ఆయన సూచిస్తున్నారు. ఈ కోవలో ముందు వరుసలో ఉండేవి.. చిరుధాన్య పంటలు. జొన్న, సజ్జ, రాగి, కొర్ర, ఊద, సామ, అరికెలు, ఒరిగెలు.. ఇవీ మనకు ముఖ్యంగా తెలిసిన చిరుధాన్య పంటలు (మిల్లెట్స్). దక్షిణ భారతీయులకు వేలాది ఏళ్ల క్రితమే బాగా పరిచయమైన పంటలివి.. కొత్తవి కాదు. హరిత విప్లవం పేరుతో వరి, గోధుమ వంటి ఆహార పంటలను ప్రభుత్వం వ్యాప్తిలోకి తేవడానికి ముందు వేలాది ఏళ్లుగా మన పూర్వీకులు తింటూ ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి కారణభూతమైన పంటలివి. పర్యావరణ, వాతావరణ సంక్షోభకాలంలో తిరిగి ఈ పంటల వైపు మన ప్రజలు, రైతులు, ప్రభుత్వాలు దృష్టిసారించాల్సిన అవసరం తోసుకు వచ్చిన తరుణం ఇది.

సి–4 రకం పంటలు మేలు

నీటి వనరులు అందుబాటులో లేని, సారం పెద్దగా లేని తేలిక, ఎర్ర నేలలు వరి, పత్తి వంటి పంటల సాగుకు అనుకూలం కావు. ఈ పంటలను సాంకేతిక పరిభాషలో 'సి–3' పంటలు అంటారు. తక్కువ వర్షంతోనే, కరువుకాలం లో సయితం అంతగా సారం లేని తేలిక, ఎర్ర నేలల్లోనూ కచ్చితమైన దిగుబడులనిచ్చేవి చిరుధాన్య పంటలు. సాంకేతిక పరిభాషలో వీటిని 'సి–4' పంటలు అంటారు.

చిరుధాన్య పంటలు వరి కన్నా అనేక రకాలుగా మేలైనవి. సమాజానికి పౌష్టికాహార భద్రతతోపాటు రైతులకు కనీస ఆదాయ భద్రతను ఇవ్వడంతోపాటు, వరి గడ్డి కన్నా అధిక పోషక విలువలున్న పశుగ్రాసాన్ని కూడా అందిస్తా యన్నారు. భూతాపం అసాధారణంగా పెరుగుతున్న సంక్షోభ

ఏ పరిస్థితులలో వున్నా నీ కర్తవ్యం నీకు గుర్తుంటే జరగవలసిన పనులు అవే జరుగుతాయి

కాలంలో ఇంతకు ముందు వేసిన పంటే వేస్తామని, ఇంతకు ముందు తినే ఆహారమే తింటామని అనుకుంటూ ఉండ కూడదు. వాతావరణ అసమతుల్యతను తట్టుకొని పెరిగే చిరుధాన్యాలను ముఖ్య ఆహారంగా తినటం మొదలుపెడితే రైతులూ పండించడం మొదలు పెడతారు. తెలుగు రాష్ట్రాల వ్యవసాయ శాఖలు, రైతులు అనువుకాని భూముల్లో వరి, పత్తి, మొక్కజొన్న వంటి పంటలను లక్షల ఎకరాల్లో సాగు చేయడం మాని.. చిరుధాన్యాల సాగుపై దృష్టి సారించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

సి-4 పంటల విశిష్టత ఏమిటి?

సి-4 రకం పంటల విశిష్టత ఏమిటంటే.. అతి తక్కువ నీటితో, తక్కువ పంటకాలంలోనే కరువును, అధిక ఉష్ణోగ్రత ను తట్టుకొని, అధిక పౌష్టిక విలువలతో కూడిన ఆహార ధాన్యాలను అందిస్తాయి. వాతావరణం నుంచి బొగ్గుపులుసు వాయువును, సూర్యరశ్మిని గ్రహించి అధిక ఉష్ణోగ్రతలు, కరువు పరిస్థితుల్లో సైతం ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేసుకొని మంచి దిగుబడులు ఇవ్వడంలో సి-4 పంటలు సి-3 రకం పంటలకన్నా అధిక సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

భూతాపాన్ని పెంచే హరిత గృహ వాయువులను చిరుధాన్య పంటలతో పోల్చితే వరి పంట 20 రెట్లు ఎక్కువగా విడుదల చేస్తున్నది. అందుకే చిరుధాన్యాలు రైతులకు బీమా ఇవ్వగలిగిన పంటలన్నారు. పప్పుధాన్యాలు, నూనెగింజలతో కలిపి సమీకృత వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో సాగు చేసినప్పుడు ఎరువుల అవసరం, చీడపీడల బెడద కూడా చిరుధాన్య పంటలకు పెద్దగా ఉండదు.

తేలిక భూముల్లో, ఎర్ర నేలల్లో మొక్కజొన్న, పత్తి సాగు చేస్తే వర్షాలు సక్రమంగా పడనప్పుడు ఈ పంటలు రైతులను తీవ్ర నష్టాల పాలుజేయడానికి అవకాశాలెక్కువ. చెరకు సాగుకు 2,100 ఎం.ఎం, వరికి 1,250 ఎం.ఎం., పత్తికి 600 ఎం.ఎం. నీరు అవసరం. అయితే, జొన్నలకు 400 ఎం,ఎం., సజ్జ, రాగి, కొర్ర తదితర స్మాల్ మిల్లెట్లకు 350 ఎం.ఎం. నీరు సరిపోతుంది. వేరుశనగకు 450 ఎం.ఎం., పప్పుధాన్యాలకు 300 ఎం.ఎం., మొక్కజొన్నకు 500 ఎం.ఎం. నీరు అవసరమవుతుంది.

వ్యవసాయ శాఖలు రైతులను చైతన్య పరచి జొన్న, సజ్జ, రాగి వంటి పంటలను సూచించాలి. స్మాల్ మిల్లెట్స్ అయిన కొర్రలు, సామలు, ఊదలు, అరికెలు, ఒరిగెలువంటి పౌష్టిక విలువలు కలిగిన ఈ పంటల సాగును తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వ్యవసాయ శాఖలు విస్తృతంగా ప్రోత్సహించాలి.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తున్న క్రాప్ కాలనీలలో ఆయా ప్రాంతాన్ని, నేల స్వభావాన్ని బట్టి కొన్ని రకాల పంటలను ప్రోత్సహించి, దగ్గర్లోనే ప్రాసెసింగ్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయడం వల్ల రైతుల ఉత్పత్తులకు గిట్టుబాటు ధర లభించే అవకాశం ఉంటుంది. పంటల కాలనీలలో చిరుధాన్య పంటలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంది.

జీఎస్టీ ఎత్తి వేయాలి...

పర్యావరణానికి హాని కలిగించే వరి, గోధుమ వంటి పంటలకు సబ్సిడీలు ఇస్తున్న ప్రభుత్వం పర్యావరణ పరిరక్షణకు దోహదపడే చిరుధాన్యాలపై మాత్రం ప్రభుత్వం జీఎస్టీ విధిస్తుండడం సమంజసం కాదు. జీఎస్టీ రద్దు చేయాలి. చిరుధాన్యాలను ప్రభుత్వాలు మద్దతు ధరకు సేకరించి, ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా ప్రజలకు సబ్సిడీ ధరకు అందివ్వాలి. సి4 రకం పంటలైన సిరిధాన్యాలతోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా పర్యావరణ, ఆహార, ఆరోగ్య భద్రత చేకూరుతుందని అందరూ గ్రహించాలి.

- డాక్టర్ ఖాదర్ వలి

సి-3 పంటలు

1. వరి, గోధుమ, పత్తి, పొద్దుతిరుగుడు..
2. చల్లని వాతావరణం (20-25 డిగ్రీల సెల్షియస్) అనుకూలం.
3. భూమీ్మద మొక్కల్లో 95% వరకు సి-3 రకం మొక్కలుంటాయి
4. అధిక ఉష్ణోగ్రతను, కరువును తట్టుకునే సామర్థ్యం తక్కువ
5. వాతావరణంలో బొగ్గుపులుసు వాయువు వల్ల భూతాపం పెరిగేకొద్దీ దిగుబడి తగ్గుతుంది

గొప్ప కార్యాలెప్పుడూ గొప్ప త్యాగాలవల్లనే నెరవేరుతాయి

6. పంట కాలం ఎక్కువ.. 100–140 రోజులు
7. సాగు నీరు బాగా అవసరం. బెట్ట పరిస్థితులను ఎక్కువ కాలం తట్టుకోలేవు
8. వరికి 1,250 ఎం.ఎం., చెరకుకు 2,100 ఎం.ఎం., పత్తికి 600 ఎం.ఎం. వర్షపాతం కావాలి
9. సారవంతమైన, నీటి వసతి ఉండే భూములు అనుకూలం. ఎరువుల అవసరం ఎక్కువ
10. వాతావరణంలో భూతాపం పెరుగుతున్నకొద్దీ ఈ పంటల్లో పోషకాలు, ఖనిజ లవణాలు తగ్గుతాయి

సి–4 పంటలు

1. కొర్ర, అరిక, సామ, అండుకొర్ర, ఊద, జొన్న, సజ్జ, రాగి.
2. వేడి వాతావరణ (30–45 డిగ్రీల సెల్షియస్) పరిస్థితులను తట్టుకుంటాయి
3. భూమ్మీద 5% వరకు సి–4 రకం మొక్కలుంటాయి
4. అధిక ఉష్ణోగ్రతను, కరువును తట్టుకునే సామర్థ్యమెక్కువ
5. వాతావరణంలో బొగ్గుపులుసు వాయువు వల్ల భూతాపం పెరుగుతున్నా దిగుబడి తగ్గదు
6. పంట కాలం తక్కువ.. 60–95 రోజులు (అరికలు 180 రోజులు)
7. సాగు నీటి అవసరం బాగా తక్కువ. నీటి కొరతను ఎక్కువ కాలం తట్టుకోగలవు
8. మొక్కజొన్నకు 500 ఎం.ఎం, జొన్నకు 400 ఎం.ఎం., రాగి, సజ్జలకు 350 ఎం.ఎం.చాలు. కొర్ర, సామ, అరిక, ఊద, అండుకొర్రలకు ఇంకా తక్కువ చాలు.
9. తేలిక భూములు, భూసారం తక్కువగా ఉండే మెట్ట భూములు అనుకూలం
10. పౌష్టిక విలువలు ఎక్కువ. పిండి పదార్థంతోపాటు అధిక పీచు, నాణ్యమైన మాంసకృత్తులు, ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉన్న సిరిధాన్యాలివి
11. ఎరువుల అవసరం లేదు/తక్కువ

(సాక్షి సౌజన్యంతో)

■

సేవింగ్స్ ఖాతాలో ఎక్కువ జమచేస్తే పన్ను చెల్లించాలి

ప్రస్తుతం, ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంకులో కనీసం ఒక పొదుపు ఖాతా ఉంది. మీ సేవింగ్స్ ఖాతాను యుపిఐకి లింక్ చేయడం ద్వారా మీరు ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్ ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు.

మీరు మీ పొదుపులను మీ పొదుపు ఖాతాలో ఉంచుకోవచ్చు. పొదుపు ఖాతాలో డబ్బును డిపాజిట్ చేయడానికి గరిష్ట పరిమితి లేదు. కానీ పరిమితికి మించి డిపాజిట్ చేస్తే దానిపై పన్ను చెల్లించాల్సి రావచ్చు.

పొదుపు ఖాతాలో ఎంత డబ్బు కావాలంటే అంత ఉంచుకోవచ్చు. అయితే ఐటీఆర్ పరిధిలోకి వచ్చే మొత్తాన్ని మాత్రమే అందులో ఉంచేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎక్కువ నగదు ఉంచుకుంటే వచ్చే వడ్డీపై పన్ను చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

ఐటీఆర్ ఫైల్ చేసేటప్పుడు, మీ సేవింగ్స్ ఖాతాలో ఎంత డబ్బు జమ చేయబడింది మరియు దానిపై ఎంత వడ్డీ లభిస్తుందో మీరు ఆదాయపు పన్ను శాఖకు తెలియజేయాలి. మీ సేవింగ్స్ ఖాతా డిపాజిట్ల నుండి మీరు సంపాదించే వడ్డీ మీకు జోడించబడుతుంది.

నిబంధనల ప్రకారం, పొదుపు ఖాతాలో డబ్బు ఉంచడానికి ఎటువంటి పరిమితి లేదు.

అయితే మీరు ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో మీ ఖాతాలో రూ. 10 లక్షలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ జమ చేస్తే, మీరు ఈ విషయాన్ని ఆదాయపు పన్ను శాఖకు తెలియజేయడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది ఆదాయపు పన్ను పరిధిలోకి వస్తుంది.

మీరు ఇలా చేయకుంటే, పన్ను ఎగవేతపై ఆదాయపు పన్ను శాఖ మీపై చర్య తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి మీ పొదుపుపై దృష్టి పెట్టండి.

■

నాయకుడు నీతివంతుడు కాకుంటే అనుచరులు విధేయులు కాలేరు

కంటి చూపును కాపాడే 'అద్భుత అరటిపండు' !

ఆఫ్రికాలోని సబ్–సహారా, ఇతర ప్రాంతాల్లో ఐదేళ్ల లోపు ఉన్న పిల్లల్లో 30 శాతం మంది అంధత్వంతో బాధపడు తున్నారు. అదీ.. ఒక్క 'ఏ' విటమిన్ లోపం కారణంగానే.... పౌష్టికాహార లోపం వల్లే వీరికి ఈ ముప్పు ఏర్పడుతోంది. అందుకే.. వీరికి ఏ విటమిన్ అధికంగా, సులభంగా అందించే ఏర్పాటుచేస్తే ఎలా ఉంటుందా అని ఆలోచించారు ఆస్ట్రేలియాలోని క్వీన్స్ లాండ్ యూనివర్సిటీ టెక్నాలజీ పరి శోధకులు. వీరికి బిల్ అండ్ మిలిండా గేట్స్ ఫౌండేషన్ నిధులు ఇచ్చేందుకు ముందుకొచ్చింది. ఇంకేం.. ఏ విటమిన్ పుష్కలంగా ఉండే సూపర్ (బనానాలను) అరటిపళ్ళను జెనె టిక్ ఇంజనీరింగ్ చేసి వీరు సృష్టించారు. 'సూపర్ 21'పేరు తో ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను 2005లో ప్రారంభించారు. 18ఏళ్ళు కష్టపడిన తరువాత శాస్త్రవేత్తలు ఈ విజయం సాధించారు.

ఆఫ్రికా, ఆగ్నేయాసియా దేశాల ప్రజలు విటమిన్ ఎ లోపంతో చాలా సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆ దేశాల్లో పిల్లల ఎదుగుదల లోపంతో పాటు అంధత్వంతో కూడా బాధపడుతున్నారు. వ్యాధి నిరోధక శక్తి లేకపోవడంతో అతిసారం, తట్టు వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

సూపర్ అరటితో అంధత్వానికి చెక్

ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అరటిపండ్లు తినాలని సూచించారు. ఇందులో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు ఎ, సి , బి–6, ఐరన్, ఫాస్పరస్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, సోడియం, పొటాషియం వంటి పోషకాలు శరీరాన్ని బలపరుస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని అరటిపండు పెంచు తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అయితే ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు జెనిటిక్ సూపర్ బనానాను సిద్ధం చేశారు. ఇందులో చాలా ఎక్కువ పోషకాలు, విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇది తిన్న వారికి చాలా రోగాలు రావని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యపరంగా ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉంటే ఈ సూపర్ బనానా తింటే కోలుకుంటారట. ఇది ఒక దివ్యౌషధంగా నిరూపించబడిందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్న వారికి ఈ సూపర్ బనానా చాలా ఉపయోగపడుతుందని శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. సూపర్ బనానా సాగుకు సిద్ధంగా ఉంది. కానీ.... స్థానిక ప్రభుత్వం నుండి అనుమతి కోసం శాస్త్రవేత్తలు ఎదురు చూస్తున్నారు. అయితే ఉగాండాలో జన్యుపరంగా మార్పు చేసిన ఆహారపదార్థాల వాడకంపై తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉండటంతో ప్రభుత్వం దానిని ఆమోదించడానికి వెనుకాడుతోంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 190 మిలియన్లు తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు విటమిన్ ఎ లోపంతో ఉన్నారు. కేవలం ఆఫ్రికాలోనే 6% బాల్య మరణాలు పోషకాహారలోపంతో జరుగుతున్నాయని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా వేసింది. పోషకాహార లోపంతో పోరాడుతున్న అనేక ఆఫ్రికా దేశాలలో ఉగాండా ఒకటి. ఇంత జరుగుతున్నా సూపర్ బనానా సాగుకు అక్కడి ప్రభుత్వం అనుమతి ఇవ్వడం లేదు..

ప్రతి గ్రామం లోనూ 10 సూపర్ బనానా మొక్కలను ఉచితంగా పంపిణీ చేసేందుకు ఇప్పుడు ఏర్పాట్లు చేస్తు న్నారు. ఉచితంగా మొక్కలు తీసుకున్న ఒక్కో రైతు 20 చొప్పున కొత్త అరటి మొలకలను మరొక రైతుకు ఇవ్వాలని షరతు పెడతారు కాబట్టి.. ఉచితంగానే ఇంటింటికీ సూపర్ బనానా లను అందించొచ్చన్నది వీరి ఐడియా. ఇది బాగా అమలైతే ఇక ఆఫ్రికా పిల్లల జీవితాల్లో వెలుగులు నిలిచినట్లే.. మరి అక్కడి ప్రభుత్వం ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందో వేచి చూడాలి.

(వి6 న్యూస్ – ప్రభాత వెలుగు)

■

అవహేళన, అడ్డంకులు, ఆ తరువాతే అంగీకారం ; ఏ విజయానికైనా తప్పని మూడు సూత్రాలు

వచ్చేది వానాకాలం...ఆహారం పట్ల బహుపరాక్!

వానలొచ్చాయంటే వాతావరణంలో చల్లదనమే కాదు.. ఇన్‌ఫెక్షన్లు కూడా వస్తాయి. జీర్ణసమస్యలు, దగ్గు, జలుబు ఈ సీజన్‌లో సులువుగా వస్తాయి. వానాకాలాన్ని ఎంజాయ్ చేయటమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కూడా అవసరం.

- ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉండే నానబెట్టిన గింజల్ని తినాలి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ లేదా స్నాక్స్ సమయంలో వీటిని తీసుకుంటే వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- ఈ కాలంలో పసుపు గొప్ప ఔషధం. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండే ఈ పసుపు వల్ల అలర్జీలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు దరిచేరవు. అందుకే గోరువెచ్చని నీళ్లలోనో, పాలల్లోనో మంచి పసుపు కలిపి నిద్రపోయే ముందు తాగితే చక్కని ఫలితం ఉంటుంది. ఉపశమనంతో పాటు ఆరోగ్యానికీ మంచిదే.
- హెర్బల్‌టీని ప్రిఫర్ చేయటం ఈ కాలంలో మరీ మంచిది.
- తాజా కూరగాయలతో పాటు తాజా పండ్లను తినాలి. దీనివల్ల వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు రావు.
- మెంతిపప్పు, మెంతికూర తింటే శరీరానికి బూస్టర్‌లా పని చేస్తుంది.
- కోడిగుడ్డుతో పాటు ఒమేగా ఫాటీ యాసిడ్స్ ఉండే చేపలను తినటం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూరుతుంది.
- అల్లంటీ, వెల్లుల్లి వేసిన ఆహారం తినటం వల్ల గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్లు, కడుపులో సమస్యలు పోతాయి.
- అతిగా మసాలా ఉండే పదార్థాలు, ఎక్కువగా నాన్‌వెజ్ తినటం లాంటి ఈ కాలంలో మంచిది కాదు. దప్పిక తక్కువ ఉన్నా మంచి నీళ్లను బాగా తాగాలి. గోరువెచ్చని నీళ్లను తాగితే మరీ మంచిది.

- విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉండే నిమ్మరసం తీసుకోవటం మంచిదే. సాధారణంగా ఎండాకాలం నిమ్మరసాన్ని తాగుతారు. అలాగే మాన్‌సూన్‌లోనూ ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉండటానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది.
- బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు లాంటి బలవర్ధకమైన నట్స్‌ను ఈ కాలంలో తినాలి. సులువుగా జీర్ణం అవ్వటంతో పాటు బలాన్ని, ఇమ్యూనిటీ పవర్‌ను ఇస్తాయవి.
- ఈ కాలంలో చిరుతిండ్లకు బంద్ చెప్పటం మంచిదే. వెజిటేబుల్ సూప్, చికెన్ సూప్‌లాంటివి తాగటం వల్ల

వానాకాలంలో చర్మవ్యాధులు బారిన పడుతుంటారు. స్కిన్ ఎలర్జీలు, పగుళ్ళు, దద్దుర్లు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో అందం కాపాడుకోవాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాల్సిందే..

- వర్షాకాలంలో తడవటం వల్ల జుట్టు పాడవుతుంది. కుదుళ్లు దెబ్బతింటాయి. వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల

చినుకుల్లో ఇతర రసాయన పదార్థాలు ఉంటాయని మర్చిపోకూడదు. అందుకే వానల్లో తడవద్దు.

- కొబ్బరినూనెను పట్టించుకోవటం మర్చిపోరాదు. షాంపూతో వాష్ చేశాక కుదుళ్లు గట్టిగా ఉండటంతో పాటు ఫ్రెష్‌గా అనిపిస్తుంది.
- అలవెరా, అరటి, నిమ్మ, ఉసిరికాయ, కుంకుడు, సీకాయలతో జుట్టుమరింత ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- కొందరు వానాకాలం కదా అని తక్కువ నీళ్లు తాగుతారు. ఇది మంచిది కాదు. దప్పికయినప్పుడు కచ్చితంగా నీళ్లు తాగాల్సిందే. ముఖాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. తేమను తీసేయాలి. మందారపూలు, మందార ఆకులరసం, నిమ్మ,అలవెరాలాంటి సహజమైన ఉత్పత్తులతో ఫేస్‌మాస్క్ వేసుకోవాలి. దీనివల్ల మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. మొటిమలు, దద్దుర్లు రావు.
- చర్మాన్ని చల్లబరిచేందుకు క్లెన్సింగ్, టోనింగ్, మాయిశ్చరైజింగ్ చేయాలి.
- వర్షాకాలం సింథటిక్, బిగుతైన దుస్తులను వాడకూడదు, దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- విటమిన్‌ఎ, సి ఉండే టమాటాను ఆహారంలో ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మకణాలు డ్యామేజ్ కావు. నల్లని మచ్చలు తొలగిపోతాయి. కొల్లాజిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఆపిల్, అరటి, దానిమ్మ తినాలి. తాజా పండ్లనే తినాలి. వేడివేడి ఆహారపదార్థాలనే తినాలి. ఫాస్ట్‌ఫుడ్ తినకూడదు. అల్లం టీ ప్రతిరోజూ తాగాలి. దీనివల్ల మూడ్ మారుతుంది. ముఖ్యంగా మాస్క్ విషయానికొస్తే పసుపుతో మాస్క్ వేసుకోవటం వల్ల ఎలాంటి చర్మసమస్యలు తలెత్తవు.
- మేకప్ వేసుకోకపోవటం మంచిది. ప్రతిరోజూ రెండు, మూడుసార్లు చర్మాన్ని శుభ్రపరచుకోవాలి.
- వీలైనంతవరకూ గోరువెచ్చని నీటిని తాగాలి. ముఖ్యంగా వార్షాకాలంలో చర్మం, జుట్టు తడవకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం తప్పనిసరి.

– ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో ■

గ్రామీణ మహిళలకు చట్టాలపై అవగాహన

గ్రామీణ మహిళలకు చట్టాలపై అవగాహన కల్పించడానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణను సిద్ధం చేశామని రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ చైర్‌పర్సన్ రాయపాటి శైలజ తెలిపారు. మహిళలు, బాలికలపై అఘాయిత్యాలు జరగకుండా అవగాహన పెంచేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని సోమవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.

'బాధితులతో మాట్లాడి అండగా నిలుస్తున్నాం. నిందితులకు శిక్ష పడేలా చేస్తున్నాం. మహిళలపై అత్యాచారాలు, ఘోరాలు జరగకుండా అధికారులతో సమీక్షిస్తున్నాం. ఏ ఒక్క ఆడబిడ్డకు అన్యాయం జరిగినా కమిషన్ చూస్తూ ఊరుకోదనే ధైర్యం మహిళలకు కలిగేలా కృషి చేస్తున్నాం. బాధిత మహిళలకు తక్షణ సహాయం అందించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం.

చట్టపరంగా మహిళల రక్షణకు ఉన్న హక్కుల అమలుకు కమిషన్ ఎప్పుడూ ముందుంటుంది. బాధితుల నుంచి ఫిర్యాదులు స్వీకరించడం నుంచి దర్యాప్తు అధికారులు చర్యలు తీసుకునే వరకు పర్యవేక్షణ లోపం లేకుండా పని చేస్తుంది. ఐపీసీ సెక్షన్లు, పోక్సో చట్టం, పనిచేసే చోట మహిళలపై లైంగిక వేధింపుల నిరోధక చట్టం (పీవోఎసహెచ్), గృహ హింస (డీవీ) చట్టం వంటివాటిపై గ్రామాల్లోని యువతకు, కార్మిక మహిళలకు అవగాహన కల్పిస్తాం. స్కూళ్లు, కళాశాలల్లో బాలికలకు చట్టాలు, న్యాయం పట్ల అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించేందుకూ ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నాం.

మునుపెన్నడూ చూడని విధంగా సమర్థ మహిళా కమిషన్‌ను ప్రజలకు సరికొత్త రీతిలో పరిచయం చేస్తాం. మహిళలకు భరోసా ఇస్తాం. బాధితులకు అండగా నిలుస్తాం. మహిళల హక్కుల రక్షణ, సంక్షేమం కోసం పనిచేసే కమిషన్ రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు లోనవకుండా నిష్పక్షపాతంగా, స్వతంత్రంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది' అని శైలజ పేర్కొన్నారు. ■

నీ మంచిని నీవు కోరుకున్నట్టే ఇతరులకు మంచి జరగాలనికూడా కోరుకో , అదే మానవత్వం

అన్నదాతల కోసం కేంద్రం అందించే పథకాలు ఇవిగో !

రైతుల కోసం అనేక పథకాలను కేంద్రప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టింది. ఈ పథకాల ద్వారా రైతులు పలు ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారు. ఈ పథకాల వల్ల వ్యవసాయరంగం పురోగతి సాధించడమే కాకుండా, రైతులకు ఆర్థిక సహాయం అందించడం ద్వారా వారికి వెన్నుదన్నుగా ఉంటుంది. వీటిలో పీఎం కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి ఒకటి. ఈ పథకం ద్వారా పంట పెట్టుబడి సాయాన్ని కేంద్రం అందిస్తోంది.

ఈ పథకంకింద రైతుల ఖాతాల్లో కేంద్రం నగదు జమ చేస్తోంది. అలాగే పంటల నష్ట పరిహారం కోసం పీఎం ఫసల్ బీమా యోజనను సైతం అందిస్తోంది. వీటితో పాటు నేషనల్ అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ స్కీమ్, సీడ్ విలేజ్ స్కీమ్, ప్రధానమంత్రి క్రిషి సంచాయ్ యోజన, పీఎం కుసుమ్ స్కీమ్, సాయిల్ హెల్త్ కార్డ్ స్కీమ్, అగ్రికల్చర్ ఇన్‌ఫ్రా ఫండ్ స్కీమ్ తదితర పథకాలను రైతులకు ప్రభుత్వం అందిస్తోంది.

పీఎం ఫసల్ బీమా యోజన:

ఈ పథకం ద్వారా రైతులకు నష్టం వచ్చిన సందర్భంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తోంది. ముఖ్యంగా రైతులు పలు విపత్తులు ఎదుర్కొంటారు. అందులో భాగంగా పంటకు తెగుళ్లు సోకడం లేకుంటే.. కరువు సంభవించడం జరుగుతోంది. దీంతో రైతుల పంటలు దెబ్బ తింటాయి. అలాంటి వేళ... పీఎం ఫసల్ బీమా యోజన పథకం ద్వారా రైతులకు కేంద్రం ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తోంది.

పీఎం కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి యోజన:

ప్రధానమంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి యోజన పథకం ద్వారా రైతుల పెట్టుబడి కోసం ప్రతి ఏడాది రూ. 6 వేలు.. అది కూడా రూ. 2 వేలు చొప్పున మూడు విడతలగా వారికి అందిస్తోంది. ఈ పథకానికి దరఖాస్తు చేసుకోవాలంటే పీఎం కిసాన్ అధికారిక వెబ్ సైట్‌లోకి వెళ్లి దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంది. ఈ పథకంలో భాగంగా రూ. 11 కోట్ల రూపాయలకు పైగా కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతులకు సహాయంగా అందిస్తోంది. ఈ పథకం వల్ల కోట్లాది మంది రైతులకు లబ్ది చేకూరుతోంది.

కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డ్:

దేశానికి రైతే వెన్నుముక. అయితే చాలా సందర్భాల్లో వారి వద్ద పంటకు పెట్టుబడి పెట్టేందుకు చేతిలో సరిపడా నగదు ఉండదు.

ఆ సమయంలో వారికి సహాయం సైతం అందదు. అలాంటి వేళ.. రైతులకు ఎటువంటి హామీ లేకుండా రుణాలను అందించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. అందుకోసం.. 1998లో కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డులను కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకు వచ్చింది.

అయితే ఈ పథకం ద్వారా కేవలం రుణాన్ని అందించడం మాత్రమే కాకుండా రైతుల తీసుకున్న వడ్డీలో నాలుగు శాతం రాయితీని సైతం అందిస్తుంది. ఈ పథకం రైతులు పంట పెట్టుబడి సమకూర్చు కోవడానికి, రుణాలను తిరిగి చెల్లించడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతోంది. ■

నాలుగు రకాల అత్యవసర మందులు!

ఏ ఇంట్లో ఎప్పుడు, ఏ అత్యవసర పరిస్థితి వస్తుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. మీ కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా అకస్మాత్తుగా ఎమర్జెన్సీ సిట్యుయేషన్ ఏర్పడవచ్చు. ఆ పరిస్థితుల్లో వైద్యుడిని సంప్రదించడానికి తగిన సమయం లేకపోవచ్చు లేదా చిన్నపాటి ఆరోగ్య సమస్యలను మీరే తగ్గించుకునేందుకు ఈ మందులు ఉపయోగపడతాయి

జబ్బు ముదిరిపోకముందే సరైన సమయంలో ఔషధం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. లేకపోతే మీ ఆరోగ్యం మరింత దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది లేదా అది మీ ప్రాణానికే ముప్పుగా మారవచ్చు. ఇక ఇంట్లో పిల్లలు, వయసు పైబడినవారు అని తేడా లేకుండా తరచూ ఏదోక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఇక ఎప్పుడు, ఏ అత్యవసర పరిస్థితి వస్తుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. మీ కుటుంబసభ్యుల్లో ఎవరికైనా అకస్మాత్తుగా ఎమర్జెన్సీ సిట్యుయేషన్ ఏర్పడవచ్చు. ఆ పరిస్థితుల్లో వైద్యుడిని సంప్రదించడానికి తగిన సమయం ఉండదు. కాబట్టి, ఈ మందులు ప్రతి ఒక్కరూ ఇంట్లో ఈ 4 మందులు తప్పక ఉంచుకోవాలి.

1. నొప్పి నివారణ మందులు (పారాసెటమాల్ లేదా ఆస్ప్రిన్)

కొన్నిసార్లు రాత్రి భోజనం తర్వాత చాలామందికి అకస్మాత్తుగా ఆరోగ్యం క్షీణిస్తూ ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో అప్పటికప్పుడు బయటికి వెళ్లడం కాస్త కష్టంగా అనిపిస్తుంది. పారాసెటమాల్ లేదా ఆస్ప్రిన్ ఆ సమయంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఈ నొప్పిని నివారించంతో పాటు తీవ్ర జ్వరాన్ని తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. ఉదయం నిద్ర లేచేసరికే జ్వరం అదుపులోకి వచ్చేలా చేస్తాయి. వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గించి సంప్రదించేవరకూ మీకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఒకవేళ మీకు ఇంకా నయం కాలేదు అనుకుంటే మరుసటి రోజు వైద్యుడిని సంప్రదించవచ్చు.

2. అలెర్జీ నిరోధక ఔషధం (యాంటీహిస్టామైన్)

దురద, తుమ్ము, ముక్కు కారటం వంటి అలెర్జీ లక్షణాలను తగ్గించడంలో యాంటీ అలెర్జీ ఔషధం సహాయపడుతుంది. ముక్కు కారటం అనేది చిన్న సమస్యగానే కనిపించినా అత్యంత బాధాకరంగా అనిపించి అసౌకర్యం, చికాకు కలిగిస్తుంది. ఒకసారి ముక్కు కారడం ప్రారంభించిన తర్వాత శ్వాస తీసుకోవడం చాలా కష్టంగా మారుతుంది. ఆ తరువాత, ఖచ్చితంగా తలనొప్పి వస్తుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో యాంటీ హిస్టామైన్ దగ్గర ఉంచుకుంటే ఎంతో మేలు.

3. అతిసార నిరోధక ఔషధం (లోపెరమైడ్)

ఇంట్లో కొన్నిసార్లు ఆహారం లేదా జీర్ణక్రియ సమస్యల వల్ల విరోచనాల సమస్య తలెత్తవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు కొన్నిసార్లు ఒంటరిగా డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లేందుకు వీలుకాదు. అదే లోపెరమైడ్ ఇంట్లో ఉంటే అతిసార నిరోధక ఔషధం విరేచనాలను ఆపడానికి సహాయ పడుతుంది. తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందించి విరేచనాలను ఆపుతుంది.

4. బ్యాండ్-ఎయిడ్స్ (యాంటీసెప్టిక్ క్రీములు)

బ్యాండ్-ఎయిడ్స్, యాంటీసెప్టిక్ క్రీములు శరీరంపై ఏర్పడిన చిన్న కోతలు, గాయాలను నయం చేసేందుకు సాయపడుతాయి.

ఈ మందులతో పాటు మీ ఇంట్లో ప్రథమ చికిత్సకు సంబంధించిన వస్తు సామగ్రిని ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. అయితే, మందులు వాడే ముందు ఎక్స్‌పైరీ డేట్ చెక్ చేయడం మర్చిపోకండి. వైద్యుడి సలహాతోనే ఈ మందులను ఉపయోగించాలనే విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ■

చర్చ విజ్ఞానాన్ని పంచుతుంది, పిడివాదం అజ్ఞానాన్ని సూచిస్తుంది

మనోభావాలను పసిగట్టే ఇంద్రజాలిని సుహాని!

మహిళలు అరుదుగా కనిపించే ఇంద్రజాల రంగాన్ని ఎంచుకొని... అందులో రాణించి, 27 ఏళ్లుగా మెంటలిస్ట్‌గా, ఇల్యూజనిస్ట్‌గా, మెజీషియన్‌గా సత్తా చాటుతున్నారు రాజస్థాన్‌లోని ఉదయ్‌పూర్‌కు చెందిన సుహాని షా.

తాజాగా హైదరాబాద్ ఫిక్కీ ఫ్లో మహిళా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో, మ్యాజిక్ ఆఫ్ మెంటలిజం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సుహానిను 'నవ్య' పలికరించింది. ఆ విశేషాలు...

"ఆరేళ్ల వయసులోనే ఇంద్రజాలం పట్ల ఆసక్తి ఏర్పడింది. ఆ రోజు నాకిప్పటికీ గుర్తే! అది ఆదివారం. టీవీలో ఒక స్థానిక ఇంద్రజాలికుడి ప్రదర్శన చూస్తున్నాను. అతను ప్రదర్శించిన ఒక చిన్న మ్యాజిక్ నన్ను విపరీతంగా ఆకర్షించేసింది. చాలామంది పిల్లలు ఇంద్రజాలాన్ని చూసి సంతోషిస్తారు. కానీ నేను ఇంద్రజాలాన్ని చూడడం కాదు, ప్రదర్శించాలని తపన పడ్డాను. ఈ విషయాన్ని నాన్నతో చెప్పి, ఇంద్రజాలికురాలిగా ఎదగాలని ఉందని చెప్పాను. నాన్న నా మాటలను కొట్టిపారేయకుండా, ఆ విద్యను నేర్పే వ్యక్తి కోసం వెతకడం మొదలుపెట్టారు. ఆ క్రమంలో ఇంద్రజాలికుల కోసం తీవ్రంగా అన్వేషించారు.

అయితే చాలా కాలం తర్వాత అహ్మదాబాద్‌లోని, కలోల్ అనే గ్రామంలో నివసిస్తున్న ఒక కుటుంబం గురించి తెలిసింది. వాళ్లు ప్రదర్శనల్లో ఇంద్రజాలికులకు సహాయకులుగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. నాకు ఆ విద్య నేర్పించమని మా అమ్మానాన్న వాళ్లను ఒప్పించారు. సాధారణంగా ఇంద్రజాలికులు, సహాయకులకు ఇంద్ర జాలాన్ని నేర్పిస్తూ ఉంటారు. నా విషయంలో ఆ సహాయకులే నాకు ఇంద్రజాలాన్ని నేర్పించడం జరిగింది.

వాళ్ల దగ్గర ఆ విద్య నేర్చుకుని, పూర్తి స్థాయిలో ప్రదర్శన ఇవ్వడానికి నాకు 10 నెలలు పట్టింది. 1997, అక్టోబరు 22న ఆరేళ్ల వయసులో నేను నా మొదటి ప్రదర్శన ఇచ్చాను. అలా దేశవిదేశాల్లో ప్రదర్శనలిస్తూ వస్తున్నాను. ఇప్పటివరకూ ఈ 27 ఏళ్లలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు ఐదు వేల ప్రదర్శనలిచ్చాను.

జీవితమే నేర్పింది

ఇంద్రజాలం నేర్పిస్తే నేర్చుకోగలిగే వీలున్న విద్య. కానీ మైండ్ రీడింగ్ కోసం నేను పూర్తిగా పుస్తకాల మీదే ఆధార పడ్డాను. మానసిక శాస్త్రం, మానవ ప్రవర్తనల గురించి లోతుగా అధ్యయనం చేశాను. వీటికి సంబంధించి పుస్తకాలు కూడా రాశాను. అలా ఒక సమయంలో మానసిక శాస్త్రం, మానవ ప్రవర్తనల పట్ల నాకున్న పరిజ్ఞానాన్ని ఇంద్రజాలంతో ముడిపెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాను.

ఆ విధంగా మెంటలిస్ట్ (ఇతరుల మనసులో ఉన్న విషయాలను చెప్పగలిగే కళాకారుడు)ను అయ్యాను. ఒకటో తరగతిలోనే చదువుకు స్వస్తి చెప్పినా, రోజువారీ అనుభవాలు, వ్యక్తుల నుంచి కొత్త విషయాలు నిరంతరంగా నేర్చుకుంటూనే ఎదిగాను. చదువు మానేసినందుకు నాకు బాధ లేదు. మిగతా పిల్లల కంటే మెరుగ్గా బాల్యాన్ని గడపగలిగాననే సంతృప్తి ఉంది. నేర్పించేవారెవరూ లేరు కాబట్టి అన్నీ స్వయంగా నేర్చుకునే అలవాటు మరింత మెరుగుపడింది. నేర్చుకోవాలనుకునేవారు ఎప్పటికీ నేర్చుకుంటూనే ఉంటారని అమ్మ అంటూ ఉంటుంది. అది అక్షరాలా నిజం. నేర్చుకోవాలనే కోరిక లేని పిల్లలను ఎంత మంచి బడిలో వేసినా రాణించలేరు.

నకిలీ బాబాల గురించి కళ్లు తెరిపిస్తూ...

మెంటలిజం అన్నది అతీంద్రియ విద్య కాదు. అదొక నైపుణ్యం, ఒక కళ. కానీ దీనికి దైవత్వాన్ని ఆపాదించి, అతీంద్రియ శక్తుల్లా ప్రదర్శిస్తూ, అమాయకులను మోసం చేసి పబ్బం గడుపుకునే నకిలీ బాబాలు, సన్యాసులను ఎంతో మందిని మనం చూస్తున్నాం. గారడీ విద్యలు ప్రదర్శించే

ఇలాంటి వాళ్లను చూసి మోసపోకుండా ప్రజలను చైతన్య వంతం చేయడానికి నా ఇంద్రజాలం ఉపయోగపడుతుందనే భావిస్తున్నా. మెంటలిజంతో మూఢనమ్మకాలను పార దోలాలన్నది నా లక్ష్యం. కాబట్టే నా ప్రదర్శనల్లో ఇంద్రజాల విద్య పట్ల ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటాను. ఎంతోమంది నా దగ్గరకు వచ్చి, వాళ్ల కష్టాలను నా ఇంద్రజాల శక్తితో మాయం చేయమని, సమస్యలను పరిష్కరించమని అడుగుతూ ఉంటారు. ప్రజల విశ్వాసమే అతి పెద్ద ఇంద్రజాలం. మనల్ని మనం నమ్మగలిగితే మనమే ఒక ఇంద్రజాలంలా మారిపోయి జీవితాలను మెరుగుపరుచు కోగలుగుతాం! ప్రజల భయాలనే కొందరు వ్యాపారాలుగా మలుచుకుంటూ ఉంటారు. కానీ వాళ్ల చేతుల్లో మోస పోకుండా ఉండాలంటే ప్రజలు మెలకువగా వ్యవహరిస్తూ, స్వయం స్వావలంబన సాధించాలి.

ఎవరైనా నేర్చుకోవచ్చు

ఇంద్రజాలం అన్నది పూర్తిగా భిన్నమైన రహస్య కళ. మెజీషియన్, మెంటలిస్ట్, ఇల్యూజనిస్ట్ ఇవన్నీ భిన్నమైన నైపుణ్యాల్లా కనిపించినా మొత్తం ఇంద్రజాలం కోవకే చెందు తాయి. సాధారణంగా ఈ రంగంలోకి రావడానికి అమ్మాయి లెవరూ ఇష్టపడరు. కానీ ఆసక్తి ఉంటే అమ్మాయిలు రాణించ లేని రంగమంటూ ఏదీ లేదు. ఇంద్రజాలం పట్ల ఆసక్తి ఉన్నవాళ్లు యూట్యూబ్ చూసి చిన్నచిన్న ట్రిక్స్ నేర్చుకోవచ్చు. వాటిని సమర్థంగా ప్రదర్శించే స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత, ఆ ప్రయాణంలో ఇంద్రజాలంలో ఏ జోనర్ వాళ్లకు సరైనదో గ్రహించి ఆ దిశగా ప్రయాణించవచ్చు. ఇంద్రజాలాన్ని నేర్పించే ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్ కోర్సులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని కూడా సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు. ఇప్పటి తరం ఎంతో తెలివైనది. వాళ్లకు కొత్తగా దేన్నీ నేర్పించవలసిన అవసరం లేదు. అయితే ప్రపంచానికి దయ, ప్రేమ, కరుణ, ఆనందాల అవసరం ఉంది. కాబట్టి వాటిని నచ్చిన మార్గంలో ఈ ప్రపంచానికి అందించమని నేటి తరాన్ని నేను కోరుకుంటున్నాను."

– ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో

■

లవంగాలతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- లవంగాలలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఒకటి లేదా రెండు లవంగాలను తిని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడంవల్ల మన శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. లవంగాలను ఖాళీకడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. శరీరంలో రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేస్తుంది.
- రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక లవంగాన్ని తినడం వల్ల చక్కటి నిద్ర పడుతుంది.
- దంతాల సమస్యను దూరం చేయడంలో కూడా లవంగాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ప్రతిరోజు రాత్రి పడుకునే ముందు నోట్లో లవంగాన్ని ఉంచి చప్పరిస్తూ నిద్రపోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల దంతాల నొప్పులు దూరమవుతాయి. దంతాల సున్నితత్వం కూడా తగ్గిపోతుంది. దంతాలు పుచ్చిపోకుండా ఉంటాయి.
- అధిక బరువుతో బాధపడేవారు రోజు ఉదయం పరగడుపున ఒకటి లేదా రెండు లవంగాలను తినడం వల్ల అధిక బరువు సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.
- ముఖ్యంగా చెప్పాలంటే లవంగాలు శరీరంలో పేరుకు పోయిన కొవ్వును కరిగించడంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. లవంగాలను ఉపయోగించడం వల్ల ఒక నెల రోజుల్లోనే ఆరు నుంచి ఏడుకిలోల బరువు తగ్గవచ్చు అని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే లవంగాలను తినడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది.
- లవంగాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చెప్పాలంటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు.

■

ప్రకాశం జిల్లాలో జోరుగా కల్తీ పాల తయారీ !

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ప్రకాశం జిల్లా దర్శి ప్రాంతంలో కల్తీపాల తయారీ కుటీర పరిశ్రమగా మారింది. తక్కువ పెట్టుబడితో అనతికాలంలోనే కోటీశ్వరులు కావాలన్న ఉద్దేశంతో కొంతమంది ఈ వ్యవహారాన్ని సాగిస్తున్నారు. వీటిని కొందరు ప్రైవేటు డెయిరీలకు పోస్తుండగా, మరికొందరు నేరుగా ప్రజలకు విక్రయిస్తున్నారు. విషయం తెలియని ప్రజలు ఆ పాలను తాగి రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. అడ్డుకోవాల్సిన ఆహార భద్రతాశాఖ అధికారులు ఆవైపు కన్నెత్తి చూడకపోవడం విమర్శలకు తావిస్తోంది. దర్శి, ముండ్లమూరు, తాళ్లూరు మండలాల్లోని పలు గ్రామాల్లో కల్తీపాల తయారీ జోరుగా జరుగుతోంది.

తాళ్లూరు మండలంలో గతంలో ఒక వ్యక్తి రెండు గేదెలు మాత్రమే పెట్టుకొని రోజుకు 200 లీటర్ల పాలు శీతల కేంద్రానికి పంపేవారు. దర్శిలో మరో వ్యక్తి ఇంటిలోనే కల్తీపాలు తయారుచేసి పాలశీతల కేంద్రానికి సరఫరా చేస్తూ పట్టుబడ్డాడు. కల్తీపాల తయారీ కోసం నెలకు 30 టన్నుల పాలపొడి హైదరాబాద్ నుంచి ఇక్కడికి వస్తున్నట్లు సమాచారం.

> **క**ల్తీ పాలు తెల్లగా ఉండేందుకు పాలపొడిని ఉపయోగిస్తున్నారు. జిగురు వచ్చేందుకు పామాయిల్‌ను మిక్స్ చేస్తున్నారు. నురుగు కోసం యూరియా, సల్ఫర్‌ను కలుపుతున్నారు. ఇలా రూ. 100 ఖర్చుతో 10 లీటర్ల కల్తీపాలు తయారు చేస్తున్నారు. దాన్ని లీటర్ రూ.70కు ప్రజలకు అమ్ముతున్నారు.

అక్రమార్కులు తయారు చేసిన కల్తీపాలను దర్శి పట్టణంలోని ఒక పాలశీతల కేంద్రం ముమ్మరంగా కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. నిబంధనల ప్రకారం ల్యాక్టోమీటర్ వినియోగించి పాలను తనిఖీ చేసి స్వచ్ఛమైనవని నిర్ధారించి కొనుగోలు చేయాలి. అలా చేస్తే పెద్దగా లాభాలు రావు. కల్తీపాలు తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేసినందున కంపెనీకి ముమ్మరంగా లాభాలు వస్తున్నాయి.

కల్తీపాల తయారీదారులపై చర్యలు తీసుకోవాల్సిన ఆహార భద్రతశాఖ అధికారులు ఆరునెలలకు ఒకసారి అరకొర తనిఖీలకు పరిమితమవుతున్నారు. కల్తీపాలు తయారుచేస్తున్న వ్యక్తులు, వాటిని సేకరిస్తున్న పాల శీతల కేంద్రాల నిర్వాహకులు ఆహార భద్రతశాఖ అధికారులకు ముడుపులు చెల్లిస్తూ అక్రమ వ్యాపారాన్ని నిరాటంకంగా కొనసాగిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. గతంలో అధికారులు తనిఖీ చేసిన ప్రతిసారీ వందల లీటర్ల కల్తీ పాలు పట్టుబడ్డాయి. ఆ పాలు తయారు చేస్తున్న అక్రమార్కులపై పెద్దగా చర్యలు తీసుకున్న దాఖలాలు లేవు. కొంతమందికి నామమాత్రపు జరిమానాలు విధించి మిన్నకుండి పోతున్నారు.

దీంతో కొంతకాలం మౌనంగా ఉంటున్న అక్రమార్కులు, ఆ తర్వాత యథాతథంగా కల్తీ పాలను తయారు చేస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రజలు స్వచ్ఛమైన పాలు ఎక్కడ దొరుకుతాయో అర్థం కాక సతమతమవుతున్నారు. వాస్తవంగా గేదెలు పెంచుకొని స్వచ్ఛమైన పాలు విక్రయించే వ్యాపారులకు కూడా అక్రమార్కుల కారణంగా మచ్చపడుతోంది.

కల్తీపాల తయారీ ఇలా..

గతంలో పాలలో నీళ్లు కలిపి కల్తీ చేసేవారు. ఆతర్వాత అధికపాల ఉత్పత్తి కోసం పశువులకు ఇంజక్షన్‌లు ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు ఏకంగా ప్రాణాలను హరించే పదార్థాలతో కల్తీ చేస్తున్నారు.

కల్తీ పాలు తెల్లగా ఉండేందుకు పాలపొడిని ఉపయోగిస్తున్నారు. జిగురు వచ్చేందుకు పామాయిల్‌ను మిక్స్ చేస్తున్నారు. నురుగు కోసం యూరియా, సల్ఫర్‌ను కలుపుతున్నారు. రూ.100 ఖర్చుతో 10 లీటర్ల కల్తీపాలు తయారుచేసి, లీటర్ రూ.70కు అమ్ముతున్నారు.

■

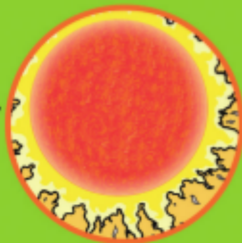
మీకు తెలుసా ?

గత 46 ఏళ్ళల్లో (1970-2016) ..

- ఉష్ణోగ్రత 0.48 డిగ్రీలు పెరిగింది
    - దీనివల్ల పంట దిగుబడులు 3%-10% వరకు తగ్గాయి.
- వానాకాలంలో పడే వాన 26 మి.మీ.లు తగ్గింది
    - 0.1 మి.మీ. వాన తగ్గితే, దిగుబడులు 0.2% -0.3% వరకు తగ్గుతాయి
    - మొత్తంగా పంట దిగుబడులు 13%-18% వరకు తగ్గాయి.
- వ్యవసాయ ఆదాయం సగటున 15%-25% తగ్గింది

వాతావరణం మారుతోంది...

ఏటేటా పెరుగుతున్న ఎండలు



వద్దనుకుంటే వానలు...

జీవం కోల్పోతున్న భూములు....

పెరుగుతున్న పంటకు పురుగులు, తెగుళ్ళు ...

బతుకు భద్రత తగ్గుతోంది...

వాన కోసం ఎదురుచూపులు...

అనుకోని వరదలు ...

మొలకకు అందని నీళ్ళు

చేతికి అందని పంటలు

రానున్న 30 ఏళ్ళల్లో (2020-2050) ...

ఉష్ణోగ్రత 1%- 1.4% పెరుగుతుందని అంచనా ... ఒక్కసారి పరిస్థితి ఊహించండి!!

మనకున్నది ఇప్పుడు ఒకే మార్గం...

వాతావరణ మార్పులను తట్టుకునేలా సంసిద్ధం కావడం

NABARD

RNI Regd.No: TELTEL/2003/16365 MAHILA SADHIKARATHA Postal Regd No: HD/1064/2024-26
Publication Date:01-06-2025 Posting at BPC-1V Patrika Channel, Nampally, Hyderabad-500001 *Posting Date: 05/06-06-2025*

వాటర్ ఆర్గ్ ప్రతినిధి బృందంచే బాసర ప్రాంతంలో సామాజిక శుద్ధ జల కేంద్రాల సందర్శన

ఆరోగ్య కార్యకర్తల సమావేశంలో పాల్గొన్న
ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి.ఎస్ రెడ్డి

గోరంట్లపల్లి నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రంలో
మరొక బృందానికి సర్టిఫికేట్ల పంపిణీ

గార్ల దిన్నెలో వాష్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారి గ్రూప్ ఫోటో

ప్రపంచ ఋతుక్రమ ఆరోగ్య అవగాహన దినోత్సవ కార్యక్రమాలు

కళ్యాణ దుర్గంలో...

ఉరవకొండలో...

అల్లూరు దిన్నెలో...

హాయత్ నగర్‌లో...

To ADDRESS

గంగాధర నెల్లూరులో...

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి
ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

ఎడిటర్, ఏపిమాస్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలని, తానీషా నగర్,
డ్రీమ్ వ్యాలీ దగ్గర, మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089